***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**2 младшая группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Р.А.**

*Содержание занятия – каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в ос­новных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в раз­личные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.*

*Вводная ходьба – 2 мин.*

*ОРУ – 3 мин.*

*ОВД – 5 мин.*

*Подвижные игры – 3 мин.*

*Малоподвижные игры – 2мин.*

*Итого – 15 мин.*

**2 младшая группа**

**Сентябрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Программное**  **содержание** | **Части занятий** | | | | |
| **Вводная** | **Основная** | | | **Заключи**  **тельная** |
| **Вводная**  **ходьба** | **ОРУ** | **ОВД** | **Подвижные игры** | **Малоподвижные игры** |
| **1**  **З**  **А**  **Н**  **Я**  **Т**  **И**  **Е**  **2**  **З**  **А**  **Н**  **Я**  **Т**  **И**  **Е**  **3**  **З**  **А**  **Н**  **Я**  **Т**  **И**  **Е**  **4**  **З**  **А**  **Н**  **Я**  **Т**  **И**  **Е** | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, развивать двигательную активность, воспитывать положительные эмоции  **Оборудование:**  2 каната  Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, закрепить умение ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие подпрыгивать на двух ногах на месте, развивать ловкость, быстроту реакций, воспитывать положительное отношение к занятиям по физкультуре  **Оборудование:**  2 каната  Ознакомить детей с ходь­бой и бегом в колонне не­большими группами. Учить энергично отталки­вать мяч двумя руками.  Развивать двигательную активность, воспитывать желание заниматься физкультурой.  **Оборудование:**  мячи на полгруппы  Упражнять детей в ходь­бе и беге в колонне не­большими группами. Закреплять умение энергично отталки­вать мяч двумя руками.  Развивать двигательную активность, воспитывать желание заниматься физкультурой.  **Оборудование:**  мячи на полгруппы | ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем  Ходьба и бег всей группой за воспитателем,  прыжки на месте, ходьба на носочках, лёгкий бег  Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на носках, прыжки на месте построение в кругу  Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, на носках, прыжки на месте построение в кругу | 1.И.п.- стоя ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п. 5раз  2.И.п.- стоя, ноги на ш.с., руки на поясе. Присесть, охватить колени обеими руками, встать, вернуться в и.п. 4раз  3.И.п.- сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.5раз  4.. И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища, с опорой о пол. Медленное сгибание и разгибания ног. 6 раз  1. И.п. – стоя ноги на ш.с, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, и.п.  2. И.п. – стоя ноги на ш. с, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, и.п.  3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево).  4. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, и.п.  1.И.п.- стоя ноги на ш.с., руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад, вернуться в и.п. 5раз  2.И.п.- стоя, ноги на ш.с., руки на поясе. Присесть, охватить колени обеими руками, встать, вернуться в и.п. 4раз  3.И.п.- сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.5раз  4. И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища, с опорой о пол. Медленное сгибание и разгибания ног. 6 раз  **ОРУ ( без предметов)**  1. И.п. – стоя ноги на ш.с, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, и.п.  2. И.п. – стоя ноги на ш. с, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, и.п.  3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево).  4. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, и.п. | 1**) Ходьба и бег между двумя линиями** (расстояние 25 см). из шнуров вдоль зала воспитатель выкладывает дорожки длиной 2,5 – 3 м. расстояние между дорожками не менее 3м. «дождик кончился, выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдём по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так» - показ. 2 раза  1**) Ходьба и бег между двумя линиями** (расстояние 25 см). из шнуров вдоль зала  **2)Прыжки на двух ногах на месте** 2-3 раза. Воспитатель берёт большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его об пол). Дети переходят от одной игрушки к другой и продолжают прыгать  **Катание мячей друг другу (R – 1м).** воспитатель раскладывает две рейки – шнура на расстоянии 1 м. 1 подгруппа - дети садятся так, чтобы не мешать друг другу. 2 подгруппа садятся напротив первой, так чтобы каждый ребёнок имел себе пару. Показ воспитателя: «Я делаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперёд Саше, а он покатит его ко мне» 6-8 раз  **Катание мячей друг другу (R – 1м).** воспитатель раскладывает две рейки – шнура на расстоянии 1 м. 1 подгруппа - дети садятся так, чтобы не мешать друг другу. 2 подгруппа садятся напротив первой, так чтобы каждый ребёнок имел себе пару. Показ воспитателя: «Я делаю руки совочком и сильно отталкиваю мяч вперёд Саше, а он покатит его ко мне» 6-8 раз | **«Бегите ко мне**» - умение действовать о сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Дети стоят у стены, не мешая друг другу, воспитатель на противоположной стороне: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!». 4 раза  **«Бегите ко мне»** - умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Дети стоят у стены, не мешая друг другу, воспитатель на противоположной стороне: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!». 4 раза  **Догони мяч»**  - воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. (3раза).  Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Дети сами катят и догоняют мячи. Воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении.  **Догони мяч»** - воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. (3раза).  Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Дети сами катят и догоняют мячи. Воспитывать умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении. | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у воспитателя мишка.  **М-п игра «Подуй на пёрышко**». Вдох через нос.  Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у воспитателя мишка.  **М-п игра «Подуй на пёрышко**». Вдох через нос.  **Игра- имитация**  «Мой весёлый мяч», м-п игра «Найди мяч»  Ходьба колонной по одному за воспитателем  **м-п игра «Найди мяч»**  Ходьба колонной по одному за воспитателем |

***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**средняя группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Р.А.**

*Содержание занятия – каждое второе занятие в неделю проводится аналогично предыдущему. Предлагаются лишь некоторые изменения в ос­новных движениях. По своему усмотрению педагог может вносить дополнения в раз­личные части занятия, в том числе и свои варианты подвижных игр.*

*Вводная ходьба – 2 мин.*

*ОРУ – 5 мин.*

*ОВД – 5 мин.*

*Подвижные игры – 4 мин.*

*Малоподвижные игры – 2 мин.*

*Итого – 20 мин.*

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **зан.** | **Программное содержание**  **Пособия** | | **Части занятий** | | | | | | | | | | |
| **Вводная** | | **Основная** | | | | | | | | **Заключительная** |
| **Вводная**  **ходьба** | | **ОРУ** | | **Доз.** | | **ОВД** | **Подвижные**  **игры** | | | **Малоподвижные**  **игры** |
| **1 занятие** | **Задачи:** учитьдетей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед  **Оборудование:**  2 гимнастические скамейки (высота 30см, ширина 20см), 2 куба (или кегли), по 2 косички (длина 75-80см) по числу детей | | 1.Ходьба в колонне по одному.  2. Ходьба, перешагивая через шнуры (40см).  3.Бег с перепрыгиванием через шнуры (60см).  4.Ходьба и бег чередуются. | | ***с косичкой***  1.И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в и.п.  2.И.п. – ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, в и.п.  3.И.п. – стоя на коленях, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые, в и.п.  4.И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, в и.п.  5.И.п. – стоя ноги вместе, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах | | 5-6 раз  5-7 раз  по 3 раза  5-6 раз  10-12 | | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза)  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до кубика) на расстояние 3м (3-4 раза) | **«Кот и мыши»**  На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).  ***Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!***  Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.  **Тише, мыши, не шумите**  **И кота не разбудите!**  Дети- «мыши» легко, старясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд ***«Кот проснулся»***  Водящий – «кот» кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется 5 раз | | | Ходьба в колонне по одному «за котом», на носках, как «мышки» |
| **2 занятие** | | **Задачи:** продолжать учитьдетей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед  **Оборудование:**  2 гимнастические скамейки (высота 30см, ширина 20см), 2 куба (или кегли), по 2 косички (длина 75-80см) по числу детей | 1.Ходьба в колонне по одному.  2.Ходьба, перешагивая через шнуры (40см).  3.Бег с перепрыгиванием через шнуры (60см).  4.Ходьба и бег чередуются. | | ***с косичкой***  1.И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в и.п.  2.И.п. – ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, в и.п.  3.И.п. – стоя на коленях, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые, в и.п.  4.И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, в и.п.  5.И.п. – стоя ноги вместе, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах | | | 5-6 раз  5-7 раз  по 3 раза  5-6 раз  10-12 | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (высота=35см, ширина 20см) с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза)  2.Прыжки на двух ногах до косички (расстояние 3м), перепрыгнуть и пройти дальше (3-4 раза) | | **«Кот и мыши»**  На одной стороне зала на стулья кладут рейки или ставят стойки с натянутым на высоте 50см от уровня пола шнуром – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот (ребенок в шапочке кота).  ***Кот мышей сторожит, притворился, будто спит!***  Дети проползают под рейками (или шнурами), встают и бегают врассыпную.  **Тише, мыши, не шумите**  **И кота не разбудите!**  Дети- «мыши» легко, старясь не шуметь, бегают по всему залу. Через 20-25 секунд ***«Кот проснулся»***  Водящий – «кот» кричит: «Мяу!», и бежит за «мышами», а те прячутся в «норки» (подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть). Игра повторяется 5 раз | | Ходьба в колонне по одному «за котом», на носках, как «мышки» | |
| **3 занятие** | | **Задачи:** учитьдетей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры  **Оборудование:** шнур (8-10м), 2 коротких шнура (75-80см), мячи (диаметр 20-25 см), 2 кегли | | 1.Ходьба и бег в колонне по одному.  2.Ходьба и бег по дорожке  (ширина 15-20см) | | ***Игровые упражнения***  **1.«Мяч через шнур».**  На середине площадки между двумя стойками натягивается шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети двумя шеренгами располагаются по одной стороне от шнура. В руках у детей первой шеренги большие мячи. Предлагается детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на 2м от шнура) и по сигналу «бросили» - дети перебрасывают мяч через шнур, затем бегут за ним и передают детям второй шеренги  **2. «Кто быстрее до кегли»**  На одной стороне площадки обозначается линия «старта» (2 шнура). На другой стороне на расстоянии 3м ставятся в одну линию два предмета на расстоянии 0,5м. Дети одной подгруппы прыгают парами на двух ногах до предмета, соревнуясь, кто быстрее преодолеет дистанцию  **3. «Подбрось - поймай**»  Дети другой подгруппы, у кого остались мячи после перебрасывания их через шнур, свободно расположившись на площадке, играют с ними (подбрасывают, ловят двумя руками, бросают о землю и т.д.) Через некоторое время подается команда, и дети меняются местами.    3-4 раза каждая подгруппа | | | | | | **«Найди свой цвет»** | Ходьба в колонне по одному | |

***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**старшая группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Рузиля Ахатовна**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 занятие** | **Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упраж­нять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  **Оборудование.**  Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. | 1.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения  2. Перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу - перестроение в колонну по два.  3.Ходьба в колонне по два  3. Бег врассыпную, ходьба врассыпную.  4. Ходьба в колонне по одному  5. Бег в умеренном темпе до 1 мин. | 1. *И. п.:* о.с., руки на поясе. 1— шаг вправо,руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п. То же влево 2. *И. п.:* ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в и.п. То же в другую сторону   3.*И. п.:* о.с, руки на поясе. 1-2—присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п.   1. *И. п.:* сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).1-поднять вверх-вперед прямые ноги - «угол» (плечи не про­валивать); 2-верн. в и.п. 2. *И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. 1- поворот тулови­ща вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2—верн.в и.п.; 3-4 - то же к левой ноге.   6.*И. п.:* лежа на спине, руки за головой. 1-поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2- вернуться в и.п.; 3-4=то же другой ногой .  7.*И. п.:* о.с., руки на поясе. На счет 1-4- прыжки на правой ноге; на счет 5-8-прыжки на левой ноге; 9 -11-пауза, 12- прыжки на двух ногах. | 3-4 раза  4-6 раз  4-6 раз  5-6 раз  6 раз  6-8 раз  2-3 раза | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на рас­ стоянии 50 см один qt другого (4—5 шт.) — 2—3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскет­больного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. | ***«Перелет птиц»***  На одном конце зала нахо­дятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.),— это деревья.  По сигналу взрослого: *«Птицы улетают!»* — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: *«Буря!»* — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда взрослый произнесет: *«Буря прекра.сь!»-*дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры педагог в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. | ***«Найди и промолчи»***  Заранее прячется какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто уви­дел, подходит и тихонько говорит. Когда боль­шинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный.  Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 занятие** | **Задачи.** Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упраж­нять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.  **Оборудование.**  Мячи (диаметр 20—25 см) на полгруппы детей, 10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки. | 1.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения  2. Перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу - перестроение в колонну по два.  3.Ходьба в колонне по два  3. Бег врассыпную, ходьба врассыпную.  4. Ходьба в колонне по одному  5. Бег в умеренном темпе до 1 мин. | *1. И. п.:* основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 — вернуться в и.п. То же влево  *2.И. п.:* ноги врозь, руки на поясе. 1—наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в и.п. То же в другую сторону  3.*И. п.:* основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в и.п.  *4.И. п.:* сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).1-поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не про­валивать); 2— вернуться в и.п.  *5.И. п.:* стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот тулови­ща вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться и и.п.; 3—4 — то же к левой ноге.  6.*И. п.:* лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в и.п.; 3—4— то же другой ногой .  7.*И. п.:* основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9 –11-пауза, 12— прыжки на двух ногах. | 3-4 раза  4-6 раз  4-6 раз  5-6 раз  6 раз  6-8 раз  2-3 раза | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного поло­жения — ноги на ширине плеч (8—10 раз). | ***«Перелет птиц»***  На одном конце зала нахо­дятся дети — они птицы. На другом конце зала — пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.),— это деревья.  По сигналу взрослого: *«Птицы улетают!»* — дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: *«Буря!»* — бегут к возвышениям и прячутся там. Когда взрослый произнесет: *«Буря прекратилась!»-*дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры педагог в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске. | ***«Найди и промолчи»***  Заранее прячется какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто уви­дел, подходит и тихонько говорит. Когда боль­шинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный.  Ходьба в колонне по одному. |

***Муниципальное автономное дошкольное образовательное***

***учреждение детский сад № 2 комбинированного вида***

***городского округа город Нефтекамск***

***Республики Башкортостан***

***Календарное планирование***

***по физическому воспитанию***

**подготовительная группа**

**Выполнила инструктор по физической культуре**

**Гилязетдинова Рузиля Ахатовна**