**Календарно-перспективное планирование по физической культуре  
младший дошкольный возраст**

**на 2019-2020 г.**

инструктор по физкультуре

Качурина Е.А.

СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х   ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие:** 1. проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.  2. побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  3. формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков между предметами , перебрасывания мячей, подвижной игры.  **Познавательное развитие:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы «змейкой» между предметами, ходьба и бег между двумя параллельными предметами.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.  **Художественно-эстетическое:** проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | **1.** Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному **«Поезд»;**  **2**. Бег: за воспитателем **«Бегите ко мне», «Догони машину»,** в колонне по одному небольшими группами **«Поезд».** | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **Без предметов** | **С мячом** | **С кубиками** |
| ***№ занятия*** | **1 - 2** | **3 - 4** | **5 - 6** | **7 - 8** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1.** Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см.  **2.** Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»). | **1**. Прыжки на 2-х ногах на месте.  **2**. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета (кубика, игрушки). | **1**. Прокатывание мячей в прямом направлении и догнать их.  **2**. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. | **1**. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  **2**. Ходьба «змейкой» между предметами. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Бегите ко мне»** | **«Птички»** | **«Кот и воробышки»** | **«Быстро в домик»** |
| ***Мало - подвижные игры*** | Ходьба и бег «стайкой**»**за воспитателем, в руках у педагога кукла или другая игрушка. | **«Найдем птичку»** | **Ходьба в колонне по одному.** | **«Найдем жучка»** |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие:** 1. рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека; формировать гигиенические навыки: приучать детей при раздевании складывать свои вещи в определенной последовательности в шкаф.  2. побуждать детей оценивать свои действия   во время подвижных игр.  3. формировать навыки ориентирования в физкультурном зале, безопасного поведения во время прыжков на двух ногах с продвижением вперед, ползания   на четвереньках, проведения подвижной игры.  **Познавательное развитие:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время прыжков через шнур, ходьба и бег между двумя линиями.  **Речевое развитие:**  поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.  **Художественно-эстетическое развитие:**  проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий **(«Лягушки», «Цапля», «Заяц»);**  по кругу по ориентирам; в колонне по одному;  в обратном направлении.  Ходьба на носочках. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **Без предметов** | **С мячами** | **На стульчиках** |
| ***№ занятия*** | **1- 2** | **3- 4** | **5- 6** | **7- 8** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1.** Ходьба в колонне по «мостику через речку» (ширина 25 см, длина 2 м).  **2.** Перепрыгивание через   шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги**.** | **1.** Прокатывание мячей друг другу из исходного положения сидя ноги врозь.  **2.** Прыжки из обруча и в обруч (у каждого ребенка свой обруч). | **1.** Прокатывание мячей в прямом направлении.  **2**. Ползание между предметами, не задевая их с опорой на ладони и колени («змейкой»). | **1.** Лазание под шнур с опорой на ладони и колени (высота 50 см от линии пола), «Крокодильчики».  **2**. Ходьба и бег между предметами (5-6 шт). |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Догони мяч»** | **«Ловкий шофер»** | **«Зайка серый умывается»** | **«Кот и воробышки»** |
| ***Мало - подвижные игры*** | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | **«Машины поехали в гараж»** | **«Найдем зайку»** | **Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».** |

**Календарное перспективное планирование по физической культуре  
средний дошкольный возраст**

**на 2019-2020 г.**

инструктор по физкультуре

Качурина Е.А.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| Виды интеграции образовательных областей. | **Социально-коммуникативное развитие**: 1. побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.  2. убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений.  3. Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, ходьбы по гимнастической скамейке, подвижной игры.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы и бега между двумя линиями, в прыжках между кеглями.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культуры.  **Художественно-эстетическое развитие**: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С флажками** | **С мячом** | **С обручами** |
| ***№ занятия*** | **1- 3** | **4-6** | **7-9** | **10-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1.** Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – **3м,**ш. -**15 см.)**  **2.** Прыжки - подпрыгивание на 2-х ногах на месте, с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой, с продвижением вперед.  **3.** Игровое упражнение «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга. В центре каждого круга находится один водящий с мячом в руках (большой диаметр) на расстоянии от играющих 2 м. Каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку. | **1**. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.  **2.** Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.). Способ-стойка на коленях, сидя на пятках.  **3**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м.)  **4**. Игровое упражнение «Прокати обруч»  . | **1.** Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.). Способ-стойка на коленях.  **2.** Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см.).  **3.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  **4.** Игровое упражнение мяч через сетку.  **5.** Прыжки на двух ногах между предметами. | **1.** Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см.).  **2.** Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.  **3.** Перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками снизу.  **4.** Игровое упражнение «Успей поймать». Построение в 2-3 круга. В центре каждого круга стоит водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Найди себе пару»** | **«Автомобили»**  **«Самолеты»** | **«Огуречик, огуречик…»**  **«Воробышки и кот»** | **«У медведя во бору»**  **«Огуречик, огуречик…»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Найдем воробышка»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Где постучали?»** |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в прокатывании обручей, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие:** 1.побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр;  2. учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале;  3. формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада), безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов расположению в пространстве во время прыжков на двух ногах, между предметами, из обруча в обруч.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления, бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную, на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием  через шнуры, на пятках. Бег врассыпную, затем по сигналу, найти свое место в колонне. | | | |
| ***ОРУ*** | **С флажками** | **Без предметов** | **С мячом** | **С кеглей** |
| ***№ занятия*** | **13-15** | **16-18** | **19-21** | **22-24** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. Ходьба с мешочком на голове.  **2.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь до предмета.  **3.** Игровое упражнение «Мяч через шнур». Дети одной шеренги перебрасывают мяч через сетку, а дети второй шеренги ловят его после отскока. | **1.** Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  **2.** Прокатывание мяча друг другу двумя руками, и.п .- стойка на коленях.  **3.** Прокатывание мяча между предметами.  **4**. Игровое упражнение «Кто быстрее» (эстафета). Бег с мячом в руках до предмета и обратно, передавая мяч следующему ребенку. | **1**. Прокатывание мяча в прямом направлении.  **2.** Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см.) с мячом в руках.  **3.** Прыжки на двух ногах через 4-5 линий или шнуров.  **4.** Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.  **5.** Игровое упражнение «Прокати – не урони». Прокатывание обручей друг другу. | **1**. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  **2.** Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая кубики.  **3.** Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  **4.** Прокатывание мяча по дорожке.  **5.** Игровое упражнение «Мяч в корзину». Дети становятся на расстоянии 2 м. от корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Можно разделить детей на 2-3 команды. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Кот и мыши»**  **«Найди свой цвет»** | **«Автомобили»**  **«Ловишки»** | **«У медведя во бору»**  **«Цветные автомобили»** | **«Кот и мыши»**  **«Лошадки»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному, автомобили поехали в гараж.** | **«Угадай, кто позвал?** |

**Календарное перспективное планирование по физической культуре  
старший дошкольный возраст**

**на 2019-2020 г.**

инструктор по физкультуре

Качурина Е.А.

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | *Упражня*ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре;  *Развив*ать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.  *Повторит*ь: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; прыжки на двух ногах. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с разбега с доставанием до предмета.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время прыжков через шнур.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.  **Художественно-эстетическое развитие:** проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонну по двое. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С мячом** | **Без предметов** | **С гимнастической палкой** |
| ***№ занятия*** | **1-3** | **4-6** | **7-9** | **10-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс.  **2.** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дистанция 4 м.  **3.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.  **4.** Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. | **1**.Прыжки с доставанием до предмета.  **2.** Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, диаметр мяча 6-8 см.  **3.** Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши.  **4.** Ползание на четвереньках между предметами. | **1**. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  **2.** Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.  **3.** Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши.  **4.** Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.  **5.** Ползание по гимнастической скамейке по-медвежьи. | **1.** Пролезание в обруч боком в плотной группировке.  **2.** Ходьба, перешагивая через препятствия.  **3.** Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед.  **4.** Ходьба, перешагивая через препятствия с мешочком на голове. |
| ***Подвижные игры*** | **«Мышеловка»**  **«Ловишки» (с ленточками)** | **«Фигуры»**  **«Мы веселые ребята»** | **«Удочка»**  **«Быстро возьми»** | **«Мы веселые ребята»**  **«Найди свой цвет»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **«У кого мяч?»** | **«Найди предмет»** | **Ходьба в колонне по одному между предметами** | **Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук** |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | *Закрепить* навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями.  *Упражнять* в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в спрыгивании со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.  *Развива*ть координацию движений.  *Разучить*: прыжки вверх из глубокого приседа. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр, учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале, формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада), безопасного поведения во время подвижной игры.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время прыжков через шнур, считать до 3 при перестроении в три колонны.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Перестроение в 2 колонны. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С гимнастической палкой** | **С малым мячом** | **С обручем** |
| ***№ занятия*** | **13-15** | **16-18** | **19-21** | **22-24** |
| ***2-я часть:***  ***Основные***  ***виды***  ***движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.  **2.** Прыжки на двух ногах через 4-5 шнуров.  **3.** Броски мяча двумя руками от груди.  **4.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. | **1**. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (высота 40 см.).  **2.** Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  **4.** Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. | **1.** Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  **2.** Подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  **3.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову.  **4.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  **5.**Ползание на четвереньках между предметами. | **1.** Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  **3.** Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см., с трех шагов.  **4.** Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку или бум). |
| ***Подвижные игры*** | **«Перелет птиц»**  **«Не попадись»** | **«Не оставайся на полу»**  **«Не попадись»** | **«Удочка»** | **«Гуси-лебеди»**  **«Посадка картофеля»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному** | **«У кого мяч?»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Летает – не летает»** |