

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ИЗ ООП ДО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 159 – О от 25.08.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(Физическая культура)
2018 – 2019 учебный год

Кузнецова Елена Владимировна,
Воспитатель

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура) разработана в соответствии с федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказом Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".

Рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г.; основной образовательной программы дошкольного образования МКОУ ХМР "СОШ с. Нялинское им. Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева"

Основные цели

Формирование у воспитанников начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности сохранение, укрепление и охрана здоровья воспитанников; повышенной деятельности сохранение, укрепление и охрана здоровья воспитанников; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармонического физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Описание места рабочей программы в ООП ДО

Рабочая программа составлена с учетом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Рабочая программа предназначена для детей 2 – 6 лет рассчитана на 2018 – 2018 учебный год, в количестве 3 занятия в неделю, что соответствует комплексно – тематическому планированию

Планируемые результаты освоение программы

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать, как социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

- Воспитанник овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности: игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструирование и др; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Воспитанник проявляет умения слышать других и стремление быть понятным другими.
- Воспитанник обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре, владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- У дошкольника развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Воспитанник проявляет любознательность, задает вопросы взрослым сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо, что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни, как ценность.

Содержание психолого-педагогической работы

Продолжение ознакомление воспитанников с частями тела и органами чувств человека.

Формирование представлений о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов

Формирование представлений о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширение представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Ознакомление воспитанников с понятиями «здоровье» и «болезнь»

Развитие умений установлений связи между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формирование умений оказаний себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формирование представлений о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжение ознакомление с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формирование правильной осанки.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков воспитанников, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление и развитие умений ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Обучение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Обучение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Обучение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Обучение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Обучение прыжкам через короткую скакалку.

Закрепление умений принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой. Бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди)

Обучение кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Обучение воспитанников ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Обучение построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развитие психофизических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и др.

Обучение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у воспитанников организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжение развитие активности воспитанников в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение к выполнению действий по сигналу.

Тематическое планирование 2 - 3 лет

1	Ходьба по сигналу	03.09	
2	Ходьба по сигналу	05.09	
3	Подвижные игры	07.09	
4	Ходьба и бег, меняя направление	10.09	
5	Ходьба и бег, меняя направление	12.09	
6	Подвижные игры	14.09	
7	Бег в разных направлениях	17.09	
8	Бег в разных направлениях	19.09	
9	Подвижные игры	21.09	
10	Ходьба по ограниченной поверхности	24.09	
11	Ходьба по ограниченной поверхности	26.09	
12	Подвижные игры	28.09	
13	Подвижные игры	01.10	
14	Лазанье по гимнастической стенке,	03.10	
15	Ходьба по ограниченной поверхности	05.10	
16	Подвижные игры	08.10	
17	Прыжки вперед на двух ногах,	10.10	
18	Ходьба гимнастической скамейке,	12.10	
19	Подвижные игры	15.10	
20	Прыжки в длину с места	17.10	
21	Ходьба парами в определенном направлении	19.10	
22	Подвижные игры	22.10	
23	Ходьба по наклонной доске	24.10	
24	Бросание и ловля мяча	26.10	
25	Подвижные игры	02.11	
26	Прыжки в длину с места,	05.11	
27	Ходьба по кругу	07.11	
28	Подвижные игры	09.11	
29	Ходьба в разных направлениях	12.11	
30	Подвижные игры	14.11	
31	Умение организованно перемещаться в определенном направлении	16.11	
32	Броски в горизонтальную цель	19.11	
33	Подвижные игры	21.11	
34	Ходьба по гимнастической скамейке,	23.11	
35	Прыжки в длину с места,	26.11	
36	Подвижные игры	28.11	
1	Прыжки в длину с места на двух ногах	29.11	

2	Подвижные игры	03.12	
3	Броски на дальность правой и левой рукой	05.12	
4	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз,	07.12	
5	Броски на дальность совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке,	10.12	
6	Подвижные игры	12.12	
7	Ходьба в колонне по одному,	14.12	
8	Умение ползать и подлезать под веревку,	16.12	
9	Подвижные игры	19.12	
10	Прыжки в длину с места,	21.12	
11	Умение ползать по гимнастической скамейке	24.12	
12	Подвижные игры	26.12	
13	Катание мяча,	28.12	
14	Бросание в горизонтальную цель правой и левой рукой,	31.12	
15	Подвижные игры	11.01	
16	Ходьба и бег в колонне по одному	14.01	
17	Подвижные игры	16.01	
18	Прыжки в длину с места,	18.01	
19	Метание на дальность правой и левой рукой	21.01	
20	Подвижные игры	23.01	
21	Бросание в горизонтальную цель,	25.01	
22	Прыжки с высоты,	28.01	
23	Подвижные игры	30.01	
24	Катание мяча друг другу,	01.02	
25	Катание мяча в цель,	04.02	
26	Подвижные игры	06.02	
27	Ползание и подлезании под рейку	08.02	
28	Ходьба по наклонной доске,	11.02	
29	Подвижные игры	13.02	
30	Ходьба по гимнастической скамейке	15.02	
31	Ползание по гимнастической скамейке	18.02	
32	Подвижные игры	20.02	
33	Катание мяча, ползании на четвереньках,	22.02	
34	Ползание по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее	25.02	
35	Подвижные игры	27.02	
36	Ходьба по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах	01.03	
1	Подвижные игры	04.03	
2	Метание на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца,	06.03	
3	Ходьба по гимнастической скамейке,	11.03	
4	Подвижные игры	13.03	
5	Ходьба по наклонной доске,	15.03	
6	Ходьба по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку	18.03	
7	Подвижные игры	20.03	
8	Метание на дальность одной рукой,	22.03	

9	Ходьба по наклонной доске и ползании на четвереньках,	25.03	
10	Подвижные игры	27.03	
11	Прыжки в длину с места	29.03	
12	Прыжки с высоты,	01.04	
13	Подвижные игры	03.04	
14	Ходьба по гимнастической скамейке и прыжки с нее,	05.04	
15	прыжки в длину с места, броски в горизонтальную цель,	08.04	
16	Подвижные игры	10.04	
17	Броски на дальность из-за головы	12.04	
18	Броски мяча вверх и вперед	15.04	
19	Подвижные игры	17.04	
20	Броски на дальность одной рукой	19.04	
21	Ходьба по гимнастической скамейке	22.04	
22	Подвижные игры	24.04	
23	Ползание по гимнастической скамейке	26.04	
24	Броски в горизонтальную цель	29.04	
25	Подвижные игры	06.05	
26	Ходьба по наклонной доске	08.05	
27	Броски на дальность одной рукой	13.05	
28	Подвижные игры	15.05	
29	Метание на дальность одной рукой,	17.05	
30	Прыжки в длину с места	20.05	
31	Подвижные игры	22.05	
32	Броски мяча	24.05	
33	Умение катание мяча	27.05	
34	Подвижные игры	29.05	
35	броски на дальность одной рукой,	31.05	
36	Ходьба по гимнастической скамейке и прыгать с нее		

Тематическое планирование 3 – 4 лет

1	Ориентировка в пространстве при ходьбе в разных направлениях	03.09	
2	Ходьба и бег в прямом направлении	05.09	
3	Отталкивание мяча при прокатывании	07.09	
4	Ориентировка в пространстве	10.09	
Повторен.	Игровые упражнения с мячом	12.09	
Повторен.	Игровые упражнения с мячом	14.09	
Повторен.	Игровые упражнения на равновесие	17.09	
Повторен.	Игровые упражнения на равновесие	19.09	
Повторен.	Игровые упражнения с мячами	21.09	
Повторен.	Игровые упражнения с мячами	24.09	
Повторен.	Игровые упражнения и подвижные	26.09	
Повторен.	Игровые упражнения и подвижные	28.09	
5	Приземление на полусогнутые ноги	01.10	

6	Отгалкивание мяча при прокатывание друг другу	03.10	
7	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	05.10	
8	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону	08.10	
Повторен.	Игровые упражнения, игры с мячом	10.10	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	12.10	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки с мячом	15.10	
Повторен.	Игровые упражнения, катание мячей	17.10	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	19.10	
Повторен.	Игровые упражнения, ходьба и бег между кеглями	22.10	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки с продвижением в перед	24.10	
Повторен.	Игровые упражнения, катание мячей друг другу	26.10	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	02.11	
Повторен.	Игровые упражнения, ходьба и бег между двумя линиями	05.11	
9	Приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	07.11	
10	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий	09.11	
11	Прокатывание мяча между предметами	12.11	
12	Ходьба с выполнением заданий	14.11	
Повторен.	Игровые упражнения, лазание под дугу	16.11	
Повторен.	Игровые упражнения, с мячом	19.11	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	21.11	
Повторен.	Игровые упражнения, ходьба из обруча в обруч	23.11	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки из обруча в обруч	26.11	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки до предмета	28.11	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	29.11	
Повторен.	Игровые упражнения, катание мячей в парах	03.12	
13	Ходьба и бег врассыпную	05.12	
14	Ходьба и бег с выполнением заданий	07.12	
15	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	10.12	
16	Ходьба и бег врассыпную	12.12	
Повторен.	Игровые упражнения, игры с мячом	14.12	
Повторен.	Игровые упражнения, с мячами	16.12	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	19.12	
Повторен.	Игровые упражнения, на равновесие	21.12	
Повторен.	Игровые упражнения, метание	24.12	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	26.12	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки – спрыгивание со скамейки	28.12	
Повторен.	Игровые упражнения, прокатывание мяча между предметами	31.12	
	Игровые упражнения, подвижные игры	11.01	
17	Ходьба с выполнением заданием	14.01	
18	Ходьба колонной по одному, бег врассыпную	16.01	
19	Ходьба вокруг предметов	18.01	
20	Ходьба с выполнением заданий	21.01	
Повторен.	Игровые упражнения, ползание, ходьба по доске	23.01	

Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	25.01	
Повторен.	Игровые упражнения, ходьба по доске, прыжки со скамейки	28.01	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	30.01	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки продвигаясь в перед	01.02	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	04.02	
21	Ходьба и бег вокруг предметов	06.02	
22	Ходьба и бег с выполнением заданий	08.02	
23	Ходьба переменным шагом, развитие координации движений	11.02	
24	Ходьба и бег врассыпную	13.02	
Повторен.	Игровые упражнения, подлезание, не касаясь руками пола	15.02	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	18.02	
Повторен.	Игровые упражнения, равновесие, ходьба по скамейке	20.02	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	22.02	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки, катание мячей друг другу	25.02	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	27.02	
Повторен.	Игровые упражнения, с мячом – бросание мяча вдаль из – за головы двумя руками	01.03	
25	Ходьба и бег по кругу	04.03	
26	Ходьба и бег врассыпную	06.03	
27	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	11.03	
28	Ходьба и бег между предметами	13.03	
Повторен.	Игровые упражнения, подлезание – лазание под шнур, бросание мячей	15.03	
Повторен.	Игровые упражнения	18.03	
Повторен.	Игровые упражнения, равновесие – ходьба по шнуру	20.03	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	22.03	
	Игровые упражнения, прыжки через шнуры	25.03	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	27.03	
Повторен.	Игровые упражнения, лазание под шнур,	29.03	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки из обруча в обруч	01.04	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	03.04	
29	Ходьба и бег вокруг предметов	05.04	
30	Ходьба и бег, с выполнением заданий	08.04	
31	Ходьба и бег, с выполнением заданий	10.04	
32	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	12.04	
Повторен.	Игровые упражнения, ползание под шнур	15.04	
Повторен.	Игровые упражнения, метание – бросание мячей	17.04	
Повторен.	Игровые упражнения, равновесие – ходьба по скамейке	19.04	
Повторен.	Игровые упражнения, лазанье по доске на четвереньках	22.04	
Повторен.	Игровые упражнения, прыжки – прыжки через шнуры	24.04	

Повторен.	Игровые упражнения, метание – прокатывание мяча в ворота	26.04	
Повторен.	Игровые упражнения, лазание под дугу	29.04	
Повторен.	Игровые упражнения, ходьба и бег по дорожке	06.05	
Повторен.	Игровые упражнения, подвижные игры	08.05	
33	Ходьба и бег врассыпную	13.05	
34	Ходьба и бег между предметами	15.05	
35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	17.05	
36	Ходьба и бег по сигналу	20.05	
Повторен.	Повторение пройденного материала	22.05	
Повторен.	Повторение пройденного материала	24.05	
Повторен.	Повторение пройденного материала	27.05	
Повторен.	Повторение пройденного материала	29.05	
Повторен.	Повторение пройденного материала	31.05	
Повторен.	Повторение пройденного материала		

Тематическое планирование 4 -5 лет

Занятие	Тема ООД	Дата план	Дата факт
1	Ходьба и бег колонной по одному	03.09	
2	Ходьба колоннами поточным способом друг за другом	05.09	
3	Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную	07.09	
4	Прыжки вверх доставая до предмета	10.09	
5	Прыжки на двух ногах вверх	12.09	
6	Ходьба и бег по одному на носочках	14.09	
7	Ходьба колонной по одному, бег врассыпную	17.09	
8	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	19.09	
9	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками в прыжке	21.09	
10	Ходьба и бег по сигналу	24.09	
11	Ходьба по доске, с перешагиванием через предметы	26.09	
12	Перебрасывание мяча друг другу	28.09	
13	Ходьба при сохранении равновесия	01.10	
14	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	03.10	
15	Перебрасывание мяча через сетку	05.10	
16	Прыжки из обруча в обруч	08.10	
17	Прокатывание мяча между предметами	10.10	
18	Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках	12.10	
19	Катание мяча в прямом направлении	15.10	
20	Подбрасывание мяча двумя руками	17.10	
21	Ходьба и бег между предметами	19.10	
22	Лазание под шнур, под дугу	22.10	
23	Лазание под шнур, с мячом в руках	24.10	
24	Бросание мяча в корзину	26.10	
25	Ходьба и бег между предметами	02.11	

26	Ходьба по гимнастической скамейке	05.11	
27	Ходьба и бег с изменением направления	07.11	
28	Ходьба и бег по кругу	09.11	
29	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	12.11	
30	Бег с перешагиванием	14.11	
31	Ходьба и бег с изменением направления движения	16.11	
32	Броски мяча о пол одной рукой ловля двумя	19.11	
33	Ходьба между предметами	21.11	
34	Ходьба и бег с остановкой по сигналу	23.11	
35	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	26.11	
36	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки	28.11	
1	Ходьба и бег	29.11	
2	Ходьба по шнуру, положенному по кругу	03.12	
3	Ходьба и бег между предметами	05.12	
4	Прыжки с приземлением на полусогнутые ноги	07.12	
5	Прыжки со скамейки	10.12	
6	Ходьба приставным шагом	12.12	
7	Перебрасывание мяча друг другу	14.12	
8	Перебрасывание мяча друг другу из – за головы	16.12	
9	Метание на дальность мячей	19.12	
10	Ползание на животе по скамейке	21.12	
11	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	24.12	
12	Ходьба на лыжах скользящим шагом	26.12	
13	Ходьба и легкий бег между предметами	28.12	
14	Ходьба по канату	31.12	
15	Ходьба приставным шагом	11.01	
16	Перебрасывание мяча друг другу	14.01	
17	Прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед	16.01	
18	Бег и прыжки вокруг предмета	18.01	
19	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	21.01	
20	Прокатывание мячей друг другу в парах	23.01	
21	Перешагивание через препятствие	25.01	
22	Ходьба с высоким подниманием колен	28.01	
23	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	30.01	
24	Перешагивание через препятствие	01.02	
25	Ходьба и бег между предметами, в равновесии	04.02	
26	Ходьба через предметы с высоким подниманием колен	06.02	
27	Метание мешочков в цель	08.02	
28	Прыжки из обруча в обруч	11.02	
29	Прыжки на двух ногах через шнуры	13.02	
30	Игровые упражнения с бегом и прыжками	15.02	
31	Ходьба и бег врассыпную между предметами	18.02	
32	Метание мешочков в вертикальную цель	20.02	
33	Метание мешочков на дальность	22.02	
34	Ходьба с изменением направления движения	25.02	

35	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	27.02	
36	Метание мешочков	01.03	
1	Ходьба и бег по кругу с изменением направления	04.03	
2	Ходьба и бег по наклонной доске	06.03	
3	Метание в цель	11.03	
4	Прыжки в длину с места	13.03	
5	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из – за головы	15.03	
6	Ходьба и бег чередование с прыжками	18.03	
7	Ходьба и бег по кругу	20.03	
8	Прокатывание мячей между предметами	22.03	
9	Ходьба и бег между предметами	25.03	
10	Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу	27.03	
11	Лазанье по гимнастической стенке	29.03	
12	Ходьба попеременно широким и коротким шагом	01.04	
13	Ходьба и бег в колонне по одному	03.04	
14	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	05.04	
15	Ходьба и бег с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей	08.04	
16	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную	10.04	
17	Прыжки в длину с места	12.04	
18	Ходьба и бег по кругу	15.04	
19	Ходьба с выполнением заданий по сигналу	17.04	
20	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность	19.04	
21	Ходьба и бег с остановкой на сигнал	22.04	
22	Ходьба и бег врассыпную	24.04	
23	Ходьба по гимнастической скамейке	26.04	
24	Ходьба и бег между предметами	29.04	
25	Ходьба парами	06.05	
26	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	08.05	
27	Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками	13.05	
28	Прыжки в длину с места	15.05	
29	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте	17.05	
30	Ходьба с остановкой по сигналу	20.05	
31	Ходьба с высоким подниманием колен	22.05	
32	Метание в вертикальную цель	24.05	
33	Ходьба и бег парами	27.05	
34	Ходьба и бег с выполнением заданием	29.05	
35	Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее	31.05	
36	Ходьба и бег с изменением направления движения		

Тематическое планирование 5 – 6 лет

занятие	Тема ООД	Дата план	Дата факт
1	Ходьба и бег врассыпную, прыжки вперед, перебрасывание мяча	03.09.	
2	Ходьба по гимнастической скамейке	04.09	
3	Построение в колонны	06.09	
4	Ходьба и бег между предметами	10.09	
5	Прыжки в высоту с места	11.09	
6	Ходьба и бег между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу	13.09	
7	Ходьба с высоким подниманием колен	17.09	
8	Перебрасывание мячей друг другу	18.09	
9	Бег и прыжки	20.09	
10	Ходьба и бег с изменением темпа движения	24.09	
11	Равновесие – ходьба, перешагивание через бруски	25.09	
12	Ходьба и бег, прыжки, игры с мячом	27.09	
13	Ходьба с приставным шагом по гимнастической скамейке	01.10	
14	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	02.10	
15	Введение мяча правой и левой рукой	04.10	
16	Бег с преодолением препятствий, прыжки в высоту	08.10	
17	Прыжки со скамейки, перебрасывание мячей друг другу	09.10	
18	Игровые упражнения с мячом	11.10	
19	Метания мяча в цель	15.10	
20	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	16.10	
21	Ходьба и бег через препятствие	18.10	
22	Ходьба парами	22.10	
23	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий	23.10	
24	Бег и прыжки	25.10	
повторение	Лазанье между предметами	29.10	
повторение	Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком	30.10	
25	Перебрасывание мячей в шеренгах	01.11	
26	Ходьба по гимнастической перекладывая мяч из одной руки в другую	05.11	
27	Игры с мячом в равновесии и прыжках	06.11	
28	Бег между предметами, прыжки попеременно на правой и левой ноге	08.11	
29	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	12.11	
30	Бег с перешагиванием через предметы	13.11	
31	Ходьба с изменением темпа движения, в беге между предметами	15.11	
32	Ходьба на носках, ведение мяча в ходьбе	19.11	

33	Перебрасывание мяча в шеренгах	20.11	
34	Ходьба в равновесии и прыжках	22.11	
35	Прыжки на правой и левой ноге попеременно	26.11	
36	Бег с преодолением препятствий	27.11	
1	Ходьба по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия	29.11	
2	Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи	05.13	
3	Бег с прыжками, метание метания мячей на дальность	04.12	
4	Ходьба и бег по кругу, прыжки попеременно на правой и левой ноге	06.12	
5	Ползание по прямой, подталкивания мяч головой	10.12	
6	Прыжки на двух ногах, бросание мячей в цель	11.12	
7	Ходьба и бег, ловля мяча при беге	13.12	
8	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу	17.12	
9	Бег и бросание мяча в цель	18.12	
10	Ходьба и бег по кругу, бег в рассыпную	20.12	
11	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	24.12	
12	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	25.12	
13	Ходьба и бег по наклонной доске	27.12	
14	Прыжки на двух ногах между набивными мячами	31.12	
15	Ходьба и бег между снежными постройками	10.01	
16	Прыжки в длину с места	14.01	
17	Переползание через предметы по гимнастической скамейке	15.01	
18	Бег и метание в цель	17.01	
19	Перебрасывание мяча друг другу	21.01	
20	Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол	22.01	
21	Бег, прыжки и метание мячей на дальность	25.01	
22	Лазание на гимнастическую стенку	28.01	
23	Лазание на гимнастическую стенку, спуск вниз	29.01	
24	Игровые упражнения с бегом прыжками	04.02	
25	Бег и ходьба в рассыпную, бросание мяча в корзину	05.02	
26	Прыжки через бруски правым и левым боком	07.02	
27	Ходьба приставным шагом	11.02	
28	Отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках	12.02	
29	Прыжки в длину с места	14.02	
30	Метание мячей на дальность	18.02	
31	Метание в вертикальную цель	19.02	
32	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой	21.02	
33	Бег и прыжки, метание мячей в цель	25.02	

34	Лазание на гимнастическую стенку	26.02	
35	Игровые упражнения в беге и прыжках	28.02	
36	Перестроение в шеренгу, перестроение в колонну	04.03	
1	Ходьба по канату с мешочком на голове	05.03	
2	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	07.03	
3	Игровые упражнения с бегом	11.03	
4	Прыжок в высоту с разбега	12.03	
5	Метание мешочков в вертикальную цель	14.03	
6	Игровые упражнения с мячом и прыжками	18.03	
7	Ползание по гимнастической скамейке	19.03	
8	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	21.03	
9	Прыжки с мячом	25.03	
10	Метание в горизонтальную цель	26.03	
11	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	28.03	
12	Бег на скорость, прокатывание мяча	01.04	
13	Ходьба и бег по кругу, прыжки и метании	02.04	
14	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча	04.04	
15	Чередование ходьбы и бега	08.04	
16	Прыжки с короткой скакалкой	09.04	
17	Прыжки на месте через короткую скакалку	11.04	
18	Игровые упражнения с прыжками, с мячом	15.04	
19	Ходьба и бег колонной с остановкой	16.04	
20	Метание мешочков в вертикальную цель	18.04	
21	Бег на скорость, игровые упражнения с мячом	22.04	
22	Ходьба и бег между предметами	23.04	
23	Лазанье на гимнастическую стенку	25.04	
24	Бег на скорость, игровые упражнения с мячом	29.04	
25	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону	30.04	
26	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	06.05	
27	Бег с высоким подниманием бедра	07.05	
28	Ходьба и бег в колонне по одному, прыжки в длину с разбега	13.05	
29	Прыжки с разбега	14.05	
30	Игровые упражнения с мячом	16.05	
31	Игровые упражнения с обручем	20.05	
32	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками	21.05	
33	Игровые упражнения с мячом	23.05	
34	Ползание по гимнастической скамейке на животе	27.05	