***Сентябрь***

#### Задачи: Выявить уровень подготовки и уровень развития физических качеств детей. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом. Учить ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамье. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком; прыгать с мячом между колен. Способствовать развитию ловкости, прыгучести.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Совместный поход «Осенняя тундра».

**Региональный компонент:** считалки, слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Ах, лето, а где ты?»****I** | **«Осенние радости».** **II** | **«Наш помощник-светофор!»**III | **Волшебный мир детства.**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **Мониторинг**  | **«До свидание лето, здравствуй детский сад»** | **Мониторинг** | **«Осенние дары»** | **«Мы туристы».** | **«Праздник дорожных знаков»** | **«Мы веселые ребята»** | **«Вместе весело шагать»** |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Гимнастический мат, Мешочки – 200г, секундомер, флажки, скамья и сантиметр | ПлаточекМяч | Скамейка, набивные мячи – 1 кг, гимнастический мат, секундомер | Флажки, кегли, обручи | Гимнастическая скамейка; обруч; ориентиры. | Костюмы героев,гимнастическая палки, дорожные знаки (карточки), машинки-2, кубики. | Гимнастическая скамейка, мячи, кегли. |  |
| **Вводная часть** | Построение в колону. Повороты направо, налево. Х-ба с заданием для рук. Бег змейкой: по сигналу-смена ведущего | Х: Обычная, скрестным и гимнастическим шагом.Б: обычный, с выносом прямых ног. | Построение в колонну. Х-ба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием. Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом | Х: Обычная.Б: обычный, с выносом прямых ног, сгибая ноги в коленях. | Построение в колону. Повороты направо, налево. Х-ба с заданием для рук. Бег змейкой: по сигналу-смена ведущего | Х: Обычная, скрестным и гимнастическим шагом.Б: обычный, с выносом прямых ног. | Перестроение в три звена. Х-ба в сочетание с гимн. Шагом, х-ба на носках; бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку. | Х: Обычная.Б: обычный, с выносом прямых ног, сгибая ноги в коленях |
| **Основная часть** | **1**. ОРУ с осенними листочками.**2**. Бег на скорость – 30 м.(О. К.)Прыжки с места в длину (О.К.)Метание мешочка на дальность (О.К.)Динамическая силовая выносливость мышц брюшного пресса ( О. К.)Гибкость (О. К.)**3**. П/и Грибник. | П/и «Веселые ребята»П/и «Круговая лапта»П/и «Ручеек» | **1.** ОРУ с осенними листьями.**2.** Статическое равновесие(О. К.)Прыжки в глубину, высоту.(О.)Метание набивного мяча (О. К.)Статическая силовая выносливость мышц спины (К.)**3.** П/и «Шишки, желуди, каштаны».  | П/и «Догони свою пару»П/и «Огород». П/и «Найди дерево» | **1.**ОРУ без предметов.**2.** Х-ба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. **О.****-** Прыжки с продвижением вперед на 5-6 м. **П.****-** Пролезание в обруч правым и левым боком. **З****3. П/и** «Гаражи и машины»-в/п | ОРУ с короткими гимн. палками.Игровое упражнение «Пешеходная дорожка»;Игровое упражнение «Успей выехать»;Эстафеты: «Светофор», «Веселые пешеходы»; «Дорожные знаки», «Кто на чем?». | **1.** ОРУ без предметов.**2.** Х-ба гимнастическим шагом по скамейки с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча ( вниз, вперед, вверх) **П**Прыжки с мячом между кеглями-мяч зажат между колен. **З**Ползание на высоких четвереньках по гимн. скамье. **О****3.** Смелый охотник – в/п; | П/и «Эй, ловишка, выходи»П/и «Стоп»П/и «Найди и промолчи»П/и «Стоп». |
| **Заключительная часть** | Летняя - м/п | Х/и «Затейники» | П/и «Листопад» м/п | П/и «Что нам осень подарила» м/п |  П/и «Светофор»-м/п. | П/и «Четыре стихии» - м/п |  П/и «Затейники» – м/п | П/и «Золотые ворота». |

***Октябрь***

#### Задачи: Научить детей выполнять прыжок вверх из глубокого приседа с продвижением вперед; гимнастические упражнения на лестнице; ходить по гимнастическрй скамье с выполнением сложнокоординированных упражнений. Упражнять в ползании на низких четвереньках по наклонной доске. Закреплять умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с футбольным мячом. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культуры.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. День открытых дверей.

**Региональный компонент:** заклички и считалки на коми языке, слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **Молодым у нас дорога, пожилым у нас почет!**I | **«Я и мое тело»****II** | **«Осенний калейдоскоп.»**III | **«Мамы разные нужны, мамы разные важны».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«В гости к бабушке»** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«Я-человек»** | **«Мальчики и девочки»** | **«Сезонные изменения».** | **«Осенняя погода»** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **« В зоопарк»** |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Обручи, скамейка, ребристая доска, мячи большого диаметра. | Биты, городки. | Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гантели |  | Гимнастическая скамейка; мячи, сетка, ориентиры, мат.  | Еловые шишки | Гимнастическая скамейка; мячи, обручи, кегли. | Мячи, биты, городки. |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Ходьба через предметы. Легкий бег на носках, меняя темп бега -по сигналу- бег через предметы. | Х: Обычная, скрестным и гимнастическим шагом.Б: спиной вперед. | Построение в колонну. Х-ба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием. Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом.  | Х: Обычная, с выпадами, в приседе.Б: змейкой, между колес. | Повороты на месте, направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны. Х-ба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках. Бег семенящий, чередуя с широким шагом, по сигналу перестроение в пары. |  Х-ба обычная, парами, легкий бег. | Перестроение в круг, в два круга. Х-ба на носках, на пятках, по сигналу-остановка, на высоких четвереньках. Бег семенящий, чередуя с широким шагом, по сигналу перестроение в пары. | Х-ба обычная , парами; легкий бег через препятствия. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ: без предметов.**2**.Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.**О**-Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стояи сидя на коленях, лицом друг другу снизу.**З**-Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, спуск тоже по наклонной доске..**П****3**. П/И «Мартышки»  | П/и «Городки».П/и «Лиса и куры»П/и «К бабушке Забавушке» | **1**. ОРУ с гантелями.**2**. Пройти по узкой стороне гимнастической скамье прямо и боком. **З****-** На гимнастической лесенке принять и. п.: вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять вверх, держать угол. **О****3. П/и** «Пустое место»  | П/и «Колокольчик здесь».П/и «Руки»П.\и «Медведь и пчелы». | **1**. ОРУ с флажками.**2** Х-ба по гимнастической скамье на носках, приседая на одной ноге, другую махом пронести с боку вперед. **О****-** Прыжки вверх из глубоко приседа на мягкое покрытие (выс. – 20 см). **П****-** Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. **З****3. П/и «**Горячая картошка»-с/п | Игр. Упр.: «Попади в цель».П/и «Палочка -выручалочка».П/и «Разгони- ка тучи | **Эстафета** «Помоги продавцу». Бег на носках по гимнастической скамье.**Эстафета** «Почтальон». Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (выс. 10 см).**Элементы фубола** – вести мяч ногой между кеглей, змейкой. **Эстафета** «Одень врача» - поднять обруч с пола шагнуть правой и левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол. | Игр. Упр. «Кто впереди».П/и «Городки»П/И «Вороны и воробьи» |
| **Заключительная часть** |  Х/И «К бабушке Забавушке» | Релаксация «Цветок» | П/И «Части тела» - м/п | П/и «Запрещенное движение» м/п |  П/и «Ветер» м/п | П/и «Волшебное слово» | Релаксация «Олени» | Р/у «Как у нашей мамы руки» |

#### *Ноябрь*

#### Задачи: . Формировать навык у детей отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой. Научить детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамье с дополнительными заданиями. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Спортивный праздник «Моя Воркута».

**Региональный компонент:** считалки, подвижные игры, слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Хочу все знать о видах спорта»!****I** | **«Россия- великая держава».** **II** | **«Что нас окружает.»**III | **«Воркута, удивительно ты хороша».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3 | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12 |
| **Тема занятия** | **«Мы со спортом дружим».** | **«Веселый мяч»** | **«Физкульт-ура».** | **«Мы - спортсмены»** | **«Вдоль по дорожке».** | **«Вдоль по дорожке».** | **«Наш любимый город».** |  |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Скамейка, мячи большого диаметр, мат, сетка. | Мячи разного диаметра |  Флажки парно по количеству детей, гимнастическая скамейка, мячи. | Мяч, скакалки | Гимнастическая скамейка; мячи, ленты | Выносной прогулочный материал, спортивное оборудование на площадке. | Корзины, обручи, гимнастические палки, мячи (разного диаметра), дуги, клюшки. | Ледянки, мячи.  |
| **Вводная часть** | Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом; ходьбас изменением направления по ориентирам, остановка на сигнал; бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом | Х: Обычная, скрестным и гимнастическим шагом.Легкий бег. Построение парами. | Построение в колонн, в шеренгу, равнение на ведущего, повороты на месте кругом. Бег на носках в разных направлениях, по сигналу бег в колонне. | Х: ОбычнаяБ: легкий, змейкой, между . | Перестроение в две, три колонны на месте, расчет на первый, второй, третий в движении. Х-ба и бег парами, тройками, по сигналу -бег и х-ба врассыпную.  | Х-ба с заданием для рук. Легкий бег. | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга. Х-ба по кругу, взявшись за руки, х-ба с заданием для рук. Бег по кругу по сигналу-смена направления. | Х-ба обычная, с заданием для рук ; легкий бег |
| **Основная часть** | **1**. ОРУс гимн. палкой .**2.** Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте. **О** - Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (выс.-20 см), продвигаясь вперед. **З****-** Х-ба по гимнастической скамье, приседая на одной ноге, пронося другую с боку, фиксируя движение руками. **П****3. П/и** «Ловкий футболист». | Игр. упр.: «Веселый мяч»Игр. упр.: «Кто быстрее, кто выше»П/и «Вода, воздух, земля» | **1.** ОРУ с флажками.**2.** Х-ба по гимнастической скамье, поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. **О.****-** Прыжки изглубокого риседа согнувшись с продвижением вперед. **С.****-** Работа с мячом одной рукой в движении. **П.****3.** П/и «Цапля».  | Игр. упр: «Кто дальше в три прыжка»П/и «Жеребята»П/и «Вспомни и назови» (русские писатели, композиторы, спортсмены) | **1.**ОРУ без предметов.**2**. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами. **О****-** Работа с мячом в движении одной рукой , по сигналу -перейти на бег. **С****-** Х-ба по гимнастической скамье с лентами выполняя приседания на середине доски, руки с лентами вперед. **З****3. П/и** «Ловля оленей». | Игр. Упр.: «Троеборье».П/и «Уборка».П/и «Стадо».Игр. Упр. «Кто быстрее до…» | **1. ОРУ** без предметов.**2.**Эстафета «Оленьи упряжки». Эстафета «Переправа по льдинам».Эстафета «Добыча угля»Эстафета «Хоккей»**3. П/и** «Невод» | Эстафета «Передай донесения»Эстафета «Гонки на буранах»Эстафета «Уголек»П/и «Стой, олень» |
| **Заключительная часть** | П/и «Виды спорта» -м/п | П/и «Где спортсмену нужен мяч» | Д/у «Стоп». | П/и «Как живешь» - м/п |  П/и «Передай мяч»-м/п. | П/и «Кто ушел» -м/п. |  П/и «Снежинки» – м/п | П/и «Царь горох» - м/п |

***Декабрь.***

**Задачи:**  Формировать навык ведения мяча в разных направлениях левой и правой рукой. Научить детей запрыгивать на предметы с разбега; ползать по пластунски. Упражнять в прыжках на двух ногах через предметы. Учить скользить по ледяной дорожке после быстрого разбега и энергичного отталкивания. Учить управлять санками во время спуска с небольшого склона. Учить технике выполнения удара по мячу клюшкой прицельно по предмету. Способствовать тренировке стартовой скорости. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей. Побуждать детей к проявлению активности.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу.

**Региональный компонент:** считалки и заклички на коми языке; п/и «Невод».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Чудо-чудное, диво-дивное»****I** | **«Мои права и обязанности»****II** | **«Зимние забавы.»**III | **«Новогодние приключения».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«Русские традиции»** | **«Мы -спортсмены»** | **«Мои соседи»** | **«Ледяные дорожки»** | **«Зимушка-зима».** | **«Катание на санках»** | **«Возле елки новогодней».** | **«Сноубол»** |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Скамейка гимнастическая, мячи большого диаметра. | Гимнастические палки, шишки. | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи большого диаметра. |  | Мячи, набивные мячи, ориентиры.  | Санки, ориентиры | Гимнастическая скамейка; мячи, обручи, кегли. | Клюшки, шайбы, кегли. |
| **Вводная часть** | Перестроение из одной шеренги в две. Чередование х-бы змейкой по залу с х-бой врассыпную, с отоновкой на сигнал. Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную по залу, с остановкой на сигнал. | Ходьба, медленный бег. | Построение в две и три шеренги. Х-ба короткой и длинной змейкой, чередуя х-бу скрестным шагом с х-ой с выпадами вперед. Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой.  | Ходьба обычная, широким шагом, скрестным шагом, с остановкой по сигналу. Бег обычный, с остановкой по сигналу.  | Перестроение в два круга, в две шеренги. Х-ба в колонне друг за другом, по сигналу- ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег в колонне, захлестывая голень назад, выбрасывая ноги вперед.  | Ходьба обычная с остановкой по сигналу. Бег в быстром темпе с остановкой по сигналу. | Построение в круг, расчет на 1-й, 2-й; перестроение в колонну по два. Х-ба в колонне по два по сигналу х-ба шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег в колонне, захлестывая голень назад, выбрасывая ноги вперед | Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, змейкой. Бег обычный со сменой направления, спиной вперед. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ в парах.**2**.Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал.**О**-Ходьба по гимнастической скамье, присесть повернуться кругом на середине. **С**-Ползание на гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. **П****3**. П/И «Ловишки парами».  | Игр. упр.: «Перепрыгни ручеек».П/и «Ловишки с домиками».Игр. Упр.: «Самый меткий»П/и «Медведь и пчелы» | **1**. ОРУ в парах.**2** Прыжки через 6-8 набивных мяче, последовательно через каждый в плотной групперовке**. О**. **-** Ведение мяча правой и левой рукой в разных направлениях, по сигналу перейти на бег. **П****-** Ползание по гимнастической скамье на животе с чередующим хватом рук. **З****3. П/и** «Невод» .  | Игр. упр.: «Не упади».Игр. упр.: «Сели-встали».Игр. упр.: «Сделай фигуру».П/и «Вперед спиной». | **1**. ОРУ. без предметов. **2.** Ползание по пластунски до ориентира.. **О****-** Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед**. П****-**Ведение мяча разными способами между предметами, по сигналу бег с мячом**. З****3. П/и** «Два мороза» | Игр. упр.: «Кто быстрее до флажка».Игр. упр.: «Веселые перевозчики».Игр. упр.: «Быстрые санки». | **Эстафета** «Наряди елку».**Эстафета** «Через сугробы». Прыжки через 6-8 набивных мячей в плотной группировки.**Эстафета** «Нарисуй Деда Мороза». Ползание по пластунски до ориентира, бег на носках по гимнастической скамье.**П/и** «Мороз- красный нос».  | Игр. упр.: «Передай мяч в паре».Игр. упр.: «Ударь по мячу».Игр. упр.: «Сбей кеглю».Эстафета «Забей в ворота». |
| **Заключительная часть** |  Релаксация «Олени» | П/и «Фигура» | П/И «Тимербай». - м/п ( башкирская игра) | П/и «Снежинки падают на землю»- м/п | Х/и «Заморожу» | Х/и «У оленя дом большой» | Х/и «Делай так» (новогодняя) | Х/и «У тебя Дед Мороз…» |

#### *Январь*

#### Задачи: Формировать умение владеть футбольными приемами; перестраиваться по расчету. Обучать ходьбе по гимнастической скамье с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя. Обучать лазанию по веревочной лестнице чередующим шагом. Совершенствовать прыжки на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед, через препятствия. Формировать навыки скольжения по ледяным дорожкам с разбега , катания на санках, техники ведения мяча клюшкой, забивания мяча в ворота. Совершенствовать координацию движения, равновесия.

**Работа с родителями:** подготовить папки –передвижки, индивидуальные консультации по запросу родителей.

**Региональный компонент:** считалки, подвижные игры «Ловля оленей», слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Сундучок бабушки Рассказушки»****I** | **«Рождественские посиделки».** **II** | **«Зимушка-зима!»**III | **«Зима белоснежна»**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3 | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«В гостях у сказки»** | **«По дорогам сказок»** | **«Крещенские морозы»** | **«Ледяные дорожки»** | **«Идет волшебница зима»** | **«Катание на санках»** | **«Полоса препятствий».** | **«Сноубол»** |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Гимнастический мат, мячи, ориентиры, дуги. | Шишки | Веревочная лестница, набивные мячи, обручи, мячи. | Ледяные дорожки | Обручи, веревочная лестница, гимнастическая скамья. | Санки, кубы, кегли | Гимнастическая скамейка, мешочки, гимнастическая стенка, обруч. | Клюшки, шайбы, дуги |
| **Вводная часть** | Расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две.Х-ба с мячом со сменой положения рук и ног на 8 счетов. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий.  | Ходьба обычная, приставным, скрестным шагом. Бег обычный, змейкой.  | Расчет на первый, второй, третий, перестроение по расчету. Х-ба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и в кругу. Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени. | Х:Обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (прыжки вокруг себя).Б: обычный, с остановкой по сигналу (бег на месте с подниманием коленей). | Перестроение в две, три колонны через середину зала. Х-ба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук. Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу одеть обруч на себя.  | Х: с санками, везти их за собой поочередно правой и левой рукой, с перешагиванием санок.Б: с толканием санок сзади шеренгой, объезжать предметы (кубы, кегли). | Перестроение в две, три колонны через середину зала. . Х-ба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук. Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу одеть обруч на себя. | Х: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с остановкой по сигналу.Б: обычный, спиной вперед, с прыжками на двух ногах через лежащие на земле клюшки, с остановкой по сигналу (прыжки на месте с ноги на ногу). |
| **Основная часть** | **1**. ОРУ с мячом.**2.**  Х-ба по гимнастической скамье с мячом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя. **О** - Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, продвигаясь вперед. **З****-** Ведение мяча разными способами между предметами.- Ползание по пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч. **П****3. П/и** «Волк во рву». | П/и «Флюгера и ветер».П/и «Раз-два-три, смотрю».Игр. упр «Попади в круг» | **1.** ОРУ с мячом.**2.** Лазание по веревочной лестнице чередующем шагом. **О.****-** Перебрасывание набивного мяча в парах друг другуот груди**. З.****-** Прыжки на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед через обручи. **С****3.** П/и «Цапля».  | Игр. упр. «Сделай фигуру».Игр. упр. «Боком вперед». Игр. упр. «Вперед спиной».Эстафета: скольжение, прыжки, подлезание.  | **1.**ОРУ с обручем.**2**. Метание малого мячав вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (3 м) **О.****-** Легкий бег на носках с обручем в руках по гимн. Скамье, сохраняя равновесие. **П.****-** Лазание по веревочной лестнице чередующем шагом **П.****3. П/и** «Ловля оленей» | Игр. упр. «В гору парами», «В воротца», «Кто скорее до флажка».П/и «Быстрые санки», «Черепахи». | **1.** ОРУ с обручем.**2.** Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, перешагивая предметы (высота 10 см.). руки на поясе, с мешочком на голове.- Ползание по пластунски с мешочком в руке (4 м.).- Метание мешочка в гориз. Цель лежа (расст. 3 м.).- Лазание по гимнастической стенке по диагонали спуск разноим. способом.- Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед. **3. П/и** «Охотники и зайцы». | Ведение клюшкой мяча по кругу.Забивание мяча клюшкой в ворота после ведения по кругу.Передача мяча слева направо.Ведение мяча «змейкой» между предметами.П/и «Стой». |
| **Заключительная часть** | «Двенадцать месяцев» - р/у | Релаксация «Олени» | Д/у «Мы идем». | П/и «У оленя дом большой». –м/п |  П/и «Подбери признак»-м/п. | П/и «Веселые снежинки» -м/п. |  П/и «Затейники» – м/п | П/и «Не урони» - м/п |

#### *Февраль*

#### Задачи: Формировать навык у детей прыгать через короткую скакалку разными способами; подлезать под дугу в группировке. Учить скользить на одной и двух ногах по ледяной дорожке. Учить управлять санками во время спуска с горы с выполнением задания. Закреплять навыки выбивания мячом предметов на расстоянии. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительными заданиями. Способствовать развитию чувства ритма при выполнении упражнений в ходьбе.

**Работа с родителями:** Подготовить папки – передвижки.Консультации по запросам родителей. Спортивный праздник, посвященный 23 февраля.

**Региональный компонент:** считалки, подвижные игры, слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Это нужно знать, чтоб пожара избежать»!****I** | **«Сохрани свое здоровье сам».** **II** | **«Мы без папы как без рук».**III | **«Наши добрые дела».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«Школа юных пожарных».** | **«Быстрые, смелые, ловкие».** | **«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».** | **«Скольжение по ледяным дорожкам»** | **«Наша армия сильна».** | **«Катание на санках».** | **«Быстрые, смелые, ловкие».** | **«Сноубол»** |
| **Интеграция** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **РППС** | Скамейка, мячи малого размера, веревочки, скакалки. | Диски | Скакалки, мячи, веревочки. | Ледяные дорожки на участки,  | Обруч, мяч малого диаметра, большой надувной мяч. | Санки. | Скакалки, ориентиры, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, обруч, мячи малого диаметра, набивные мячи. | Клюшки, шайбы, дуги, мячи. |
| **Вводная часть** | Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с перешагиванием через скакалки. Бег обычный, спиной вперед. | Ходьба с четкими поворотами на углах. Бег врассыпную и назад в круг, бег в медленном темпе. | Перестроение из одного круга в два. Ходьба с ритмичными хлопками под правую ногу, ходьба гимнастическим шагом с носка. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом. | Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (прыжки с ноги на ногу), ходьба спиной вперед. Бег с остановкой по сигналу, ходьба приставным шагом.  | Расчет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону. Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба с выпадами, спиной вперед на низких четвереньках. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу. | Ходьба обычная, парами везти санки вдвоем. Бег: один ребенок везет другого за веревку санок: другой – опираясь сзади за сиденья.  |  Ходьба гимнастическим шагом с четкими движениямирук и ног,в полуприседе, руки к плечам, на прямых ногах, покачиваясь с боку на бок, руки на поясе. Бег с высоким подниманием колена. Обычный бег. Бег широким шагом, руки в стороны. | Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный, с остановкой по сигналу (мяч перебрасывать из правой руки в левую с отбивкой об землю), бег с мячом в руках с перепрыгиванием через клюшки. |
| **Основная часть** | **1**. ОРУ с веревочкой. .**2.**Прыжки на месте через короткую скаклку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) **О** - Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое. **З****-** Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях**.** **П****-** Ползание по пластунски, чередуя с бегом до ориентира (не выпуская из рук скакалку). **С.** **3. П/и** «Пожарные на учении». | П/и «Хоровод»П/и «Летающая тарелка»П/и «Чья пара дальше всех».Эстафета «Очисти участок от мусора». | **1.** ОРУ с веревочкой.**2.** Балансировать на большом надувном мяче (3 кг) скакалка натянута в руках. **О.****-**Прыжки через короткую скакалку между предметами **П.****-** Ползание по пластунски под шнуром до ориентира (4-5 м) не выпуская скакалку из рук. **П.****3.** П/и «Невод».  | Игр. упр: «Полет», «Вперед спиной», «Сделай фигуру», «Собери игрушки».Эстафеты: скольжение, прыжки, подлезание, метание. | **1.**ОРУ без предметов.**2**. Балансировать на большом надувном мяче (3 кг) скакалка натянута в руках. **П****-** Метание малого мяча в движущуюся цель (обруч) произвольным способом. **С****3. П/и** «Эй, ловишка, выходи». | Игр. Упр.: «Эстафета пассажиров», «Черепахи», «Спуск в ворота», «Собери флажки», «Попади в цель». | **1. ОРУ** без предметов.**2.**Эстафета «Кто быстрее». (бег по гимнастической скамье на носках, соскок на обозначенное место, лазание по гимнастической стенки до флажка). Эстафета «Прыжки через короткую скакалку между предметами».Эстафета «Добыча угля»Эстафета «Меткий стрелок» (пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей, взять мешочек бросить его в вертикальную цель.**3. П/и** «День, ночь, огонь, вода». | Упражнения на отработку техники владения клюшкой и мячом: передача мяча парами, тройками с забиванием в ворота, ведение мяча «змейкой» между предметами.Игр. упр.: «Выбей кеглю»Игра «Сноубол». |
| **Заключительная часть** | П/и «Ручеек» -м/п | Ходьба с заданием для рук. | П/и «Полезно-вредно» м/п. | П/и «Эхо» - м/п |  Р/у «Будем в армии служить». | П/и «У солдат порядок строгий» -м/п. |  П/и «Угадай, чей голосок»– м/п | Ходьба по кругу с остановкой по сигналу (принять позу сноуболиста). |

#### *Март*

#### Задачи: Формировать навык отбивать волан бадминтонной ракеткой правой и левой рукой; выполнять прыжок в длину с разбега. Упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по гимнастическому буму с заданиями. Способствовать развитию ловкости, координации движений. Развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Спортивный праздник «А ну-ка, девочки», посвященный 8 марту.

**Региональный компонент:** считалки, подвижные игры «Стой, олень», «Невод». Познакомить с известными спортсменами города Воркуты.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«А мы масленицу дожидались»!****I** | **«Моя любимая мама!»** **II** | **«Весна-красна».**III | **«Мир книги и театра».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3 | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«Масленица».** | **«Масленица»** | **«У мамы руки золотые»** | **«Мамины помощники»** | **«Наша армия сильна».** | **«Катание на санках».** | **«Быстрые, смелые, ловкие».** |  |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Скамейка, бадминтонные ракетки, воланчики, дуги. | Костюмы скомороха, масленицы, блины, санки, ленточки. | Гимнастическая скамейка, бадминтонные ракетки, веревочная лестница. | Следы, скакалки, обручи. | Скамейка, бадминтонные ракетки, воланчики, дуги. | Снежки, корзина. |  |  |
| **Вводная часть** | Самостоятельно строиться в круг, в два круга. Ходьба приставным шагом вперед, назад в полуприседе. Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед). | Ходьба, медленный бег. | Перестроение из одной колонны в две в движении. Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках. Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом .  | Ходьба. Ходьба высоко поднимая колени. Медленный бег по площадке. | Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчет на первый, второй, третий. Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед. | Ходьба обычная, с различными движениями рук. Медленный бег по площадке, чередуя с бегом высоко поднимая колени. |  Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами. Х-ба на носках , пятках – по сигналу присесть и сгруппироваться. Бег на носках широким шагом и коротким шагом. | Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный, с остановкой по сигналу.  |
| **Основная часть** | **1**. ОРУ на гимнастической скамье .**2** Отбить ракеткой (3-5 раз) волан стоя на месте, правой и левой рукой .**О** - Ходьба по гимнастической скамье, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую. **З****-** Подлезание под дугу правыми левым боком за ракеткой. **С.** **3. П/и** «Стой, олень». | Игр. упр.: «Гонка на санках».П/и «Гонка на трех ногах».Игр. Упр.: «Снежный городок»П/и «Снежинки и ветер» | **1.** ОРУ на гимнастической скамье.**2.**Элементы акробатики: лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмете. **О.****-** Прыжки через бадминтонный ракетки (ноги в стороны, и вместе) с продвижением вперед**. С.****-**Лазание по веревочной лестнице чередующим способом**. З.****3.** П/и «Невод» . | П/ «Мы-веселые ребята».Игр.упр.: «Спортивные лошадки».Игр.упр.: «След в след». | **1.**ОРУ без предметов.**2**. Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление. **О****-** Подлезание под несколько предметов в группировки правым и левым боком. **С****-** Работа ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира. **З.****-** Ходьба по гимнастической скамье, высоко поднимая ногу вперед-вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие. **П.****3.** «Волан через сетку» - чья команда больше забросит воланов на чужую территорию.  | Игр.упр: «Попади в цель».Игр.упр.: «Прыжки через снежные валики».П/и «Два Мороза» | **1. ОРУ** без предметов.**2.**Эстафета «Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира).Эстафета «Чья команда больше мячей забросит в корзину».Игра «Через веревку» -удары по волану сверху через сетку.**3. П/и** «День, ночь, огонь, вода». | Игр.упр: «Набрось колпак на кольцо».Игр.упр.: «Сбей колпак».П/и «Перебежки». |
| **Заключительная часть** | Х/и «Ой, ладушки, ладу»  | Х/и «Яна камушке сижу». | П/и «Отгадай, что умеет моя мама» м/п. | Р/у «Дело было вечером..» |  Релаксация «Подснежник». | Х/и «Шел король по лесу» |  Мимическое упр. «Актеры». (показать эмоции) | П/и «Давайте вместе с нами» - м/п |

#### *Апрель*

#### Задачи: Формировать навык лазания по гимнастической стенке по диагонали с переходом с пролета на пролет. Способствовать восстановлению навыка ходьбы на лыжах ступающим, скользящим шагом. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега, в высоту. Способствовать развитию ловкости, координации движений. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице. Выявить уровень подготовки и уровень развития физических качеств детей. Воспитывать собранность, внимательность на занятиях физкультурой.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. День открытых дверей.

**Региональный компонент:** считалки, подвижные игры, слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Все о времени»****I** | **«Космический полет фантазий!»** **II** | **«Земля -наш общий дом».**III | **«Наши помощники».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«Делу время, потехе час».** | **«Веселая лыжня»** | **«Путешествие в космос»** | **«Веселая лыжня»** | **Мониторинг** | **«Веселая лыжня»** | **«Мониторинг».** | **«Быстрые, смелые, ловкие»**  |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Мячи малого диаметра, наклонная доска, гимнастическая стенка. | Лыжи, ориентиры. | Мячи малого диаметра, наклонная доска, гимнастическая стенка. | Лыжня, лыжи, флажки. | Мат, мешочки, куб  | Лыжи, флажки. | Набивные мячи, стойка для прыжков высоту, мат. | Обруч, мячи, гимнастическая скамейка. |
| **Вводная часть** | Перестроение из одной колонны в две. Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки, по сигналу – лечь на пол. Бег с преодолением препятствий.  | Ходьба по лыжне под ритмичные удары бубна с приседанием и выпрямлением, боковые шаги вправо, влево, стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжу, чтобы пятка была на одном уровне с носком. Подпрыгивание на лыжах, полные приседания. | Повороты направо, налево, прыжком на месте. Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворотом кругом. Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу - остаовка. | Упражнение на лыжах: прыжки, боковые шаги, ходьба на лыжне, держать руки за спиной, ходьба между флажками, стараться не сбить их. | Расчет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону. Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба с выпадами, спиной вперед на низких четвереньках. Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперел. По сигналу остановка.  | Упражнения на лыжах: боковые шаги, подпрыгивание на лыжах, проехать над палкой, которую держит инструктор над головой, ехать и сделать какую-нибудь фигуру, перешагивание через палки, лежащие на снегу.  | Расчет на первый, второй, третий, четвертый и размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону. Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба с выпадами, спиной вперед на низких четвереньках. Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу остановка | Ходьба обычная и широким шагом. Бег обычный и широким шагом.  |
| **Основная часть** | **1**. ОРУ с малым мячом.**2** Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. **О** - По наклонной поверхности передвигаться вперед прыжками. **З****-** Прыжки в длину с разбега, в высоту на мягкое покрытие выс. – 40-50 см.**3. П/и** «Охотники и зайцы». | П/и «На одной лыжне».П/и «Не урони». Игр. упр.: «Кто быстрее повернется». | **1.** ОРУ с малым мячом.**2.** Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. **П** -Прыжки в длину с разбега, в высоту на мягкое покрытие выс. – 40-50 см. **З****3.** П/и «Космонавты» . | П/и «Сороконожки».П/и «Ходьба парами, тройками».П/и «Пройди, не задень».Эстафета «Кто быстрее добежит до флажка». | **1.**ОРУ без предметов.**2**. –Бег на скорость (10 м. )- Прыжки с места в длину и высоту, в глубину.- Метание мешочка на дальность.**3. П/и** «Выше ноги от земли». | П/и «Попробуй догони».П/и «Попади в цель».П/и «Поменяй флажки».П/и «Пройди, не задень». | **1.** ОРУбез предметов.**2.** Прыжки с разбега, в длину.- Метание набивного мяча.**3. П/и** «Грибник». | Загадки о спортивном оборудование.П/и «Попади в обруч».П/и «Охотники и звери».П/и «Лиса в курятнике».  |
| **Заключительная часть** | Х/и «Ровным кругом»  | П/и «Будь внимательным» -м/п |  П/и «Не теряй равновесие» - м/п | Х/и «Времена года» |  Релаксация «Весенний лес». | П/и «Не урони» - м/п. | П/и «Где мы были, мы не скажем, а что делали- покажем» - м/и  | П/и «Давайте вместе с нами» - м/п |

#### *Май*

#### Задачи: Формировать навык прыжка через длинную скакалку с места; лазания по канату. Закреплять умения работать в парах, перебрасывая через сетку мяч. Способствовать развитию ловкости, координации движений. Развивать координацию движений. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Спортивный праздник «День победы»

**Региональный компонент:** считалки, слова на коми языке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Памяти павших -будьте достойны»****I** | **«Моя семья»** **II** | **«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».**III | **«Дружат дети всей планеты».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12  |
| **Тема занятия** | **«День победы».** | **«День победы»** | **«Моя семья»** | **«Наша дружная семья»** | **Мониторинг** | **«Быстрые, смелые, ловкие».** | **«Мониторинг».** | **Быстрые, смелые, ловкие «»** |
| **Интеграция** | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э | Р П С-К Х-Э |
| **РППС** | Длинные скакалки, волейбольная сетка, мяч, флажки. | Форма для солдата (2), 2-ведра и 2-кружки, иллюстрации военных профессий, мячи. | Канат, флажки, мат, волейбольная сетка, мяч, длинная скакалка. | Мячи малого размера, иллюстрации овощей и фруктов, удочки и рыбки, 2 таза с водой, мяч, биты, городки. | Канат, флажки, мат, волейбольная сетка, мяч, длинная скакалка. | Биты, городки, мяч. |  | Обруч, мячи, гимнастическая скамейка. |
| **Вводная часть** | Самостоятельное построение в круг. Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу смена направления. Общий бег в чередовании с бегом высоко поднимая колени. По сигналу найти пару. | Обычная ходьба, ходьба скрестным шагом. Обычный бег, бег выбрасывая прямые ноги вперед. | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали. Ходьба скрестным шагом по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе. Обычный бег в чередование с бегом по диагонали.  | Ходьба обычная, скрестным шагом, спиной вперед. Бег с захлестыванием, в медленном темпе.  | Перестроение из одной колонны в три в движении. Ходьба перекатом с пятки на носок, спиной вперед, на низких четвереньках. Бег со сменой ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали.  | Ходьба с четкими поворотами на углах. Бег в медленном темпе, подскоками, приставным шагом. | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Обычный бег в сочетание с бегом захлестом. По сигналу-смена направления. | Ходьба обычная и широким шагом. Бег обычный и широким шагом.  |
| **Основная часть** | **1**. ОРУ с флажками.**2** Прыжки через длинную скакалку с места**.**  **О** - Работа с мячом в парах, перебрасывание через сетку мяча. (элементы волейбола) **З****3. П/и** «Пограничники и нарушители». | Эстафета «Одень солдата»Эстафета «Заправка топливом».Эстафета «Военные профессии»Эстафета «Донеси поручение» | **1.** ОРУ с флажками.**2.** Лазание по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положение стоя, перехватить канат руками вверх до их выпрямления, ноги выпрямлены. **О**-Вбегать через вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее раз и выбегать **П.****-** Работа с мячом в парах, перебрасывание через сетку мяча. (элементы волейбола) **З****3.** П/и «Грибник» . | П/и «Повелитель лунки».Эстафета «Помоги маме сварить борщ»Эстафета «Рыбалка»П/и «Городки» | **1.**ОРУ без предметов под песню «Солнышко лучистое».**2**. Лазание по канату в три приема. **П**-Вбегать через вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее раз и выбегать **П.****-** Работа с мячом в парах, перебрасывание через сетку мяча. (элементы волейбола) **З****3. П/и** «Охотники и утки». | П/и «Солнце и дети»П/и «Ручейки, озера, море».П/и «Земля, солнце, вода, воздух».П/и «Городки» | **1.** ОРУбез предметов.**2.** Лазание по канату в три приема. **П**-Вбегать через вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее раз и выбегать **П.****-** Работа с мячом в парах, перебрасывание через сетку мяча. (элементы волейбола) **З****3. П/и** «Почта». | П/и «Полярная сова и евражки».П/и «Стрелок».П/и «Займи место».П/и «Раю-раю». |
| **Заключительная часть** | Х/и «Солдаты»  | Р/у «Мы пока еще ребята» |  П/г «Моя семья» | Х/и «Добрые слова» |  Р/у «Солнце» | П/и «Водяной» - м/п | П/и «Мяч соседу» - м/п | Ходьба обычная с заданием для рук. |