***Сентябрь***

#### Задачи: Выявить уровень подготовки и уровень развития физических качеств детей. Формировать навык у детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительными заданиями; подбрасывать мяч вверх, бросать об пол и ловить его. Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием. 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 скорой встречи - лето»** | **«Мониторинг»** | **«Дары осени»** | **« Красный, желтый, зеленый»** | **«На улице будь осторожен»**. | **«Наша воспитательница»** | **«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** | Мешочки с песком, мат, стойка для прыжков в высоту. | Мячи, кегли | Куб, набивной мяч. | Ориентиры, обручи, мячи, ведерки, лейки, кубики, круги. | Гимнастическая скамейка ,корзина, мячи, обручи, наклонная лестница. | Ориентиры, лестница, мяч, скакалка. | Гимнастическая скамейка, ориентиры, кегли, мячи. | Лестница, кубики.  |
| **Вводная часть** | Ходьба обычная, на. носках, в полуприседе. Бег с изменением темпа, с остановкой на звуковой сигнал | Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег в медленном темпе, высоко поднимая колени. | Построение в шеренгу, в колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад. | Обычная ходьба. Медленный бег между ориентирами. | Построение в шеренгу, в колонну, равнение на ведущего. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках и полуприседе. Бег с изменением темпа, остановкой по сигналу.  | Обычная ходьба. Медленный бег между ориентирами | Построение в шеренгу, в колонну, равнение на ведущего. Об. х-ба в сочетании с х-бой на пятках, носках, врассыпную. Об. бег в сочетании с бегом,высоко поднимаяколени, захлестываяголень. | Ходьба по дорожке, перешагивая через кубики. Обычный бег . |
| **Основная часть** | **1**.ОРУс малым мячом.**2**. Бег на скорость -30м - Прыжки с места в длину, высоту**-** Метание мешочка на дальность.**3**. **П/и** «Огородники»  | П/и «Ловишка в кругу».П/и «Сбей кеглю».Эстафета «Солнышко» | **1**. ОРУ с малым мячом.**2**. Прыжки в глубину.- Метание набивного мяча.**3. П/и** «Мы веселые ребята»  | Игр. упр. «Пролезь в обруч».Игр. упр «Научись владеть мячом»П/и «Огородники» | **1**. ОРУ без предметов.**2** . Х-ба по узкой рейке, гимнастическ ой скамейке, несябольшую корзину с «овощами». **О****-** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч **П**- лазание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку **- З****3. П/и** «Автобусы» | Игр. упр. «Перебраться на другую сторону лестницы».Игр. упр. «Поймай мяч»П/и «Удочка». | **1.** ОРУ без предметов.**2**.Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди. **О****-** Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед, между кеглями змейкой. **З.****-** Х-ба по гимнастическ ому буму, перешагивая кирпичики (руки на пояс) **П.****3.**  П/и «Друга удалось поймать?»  | П/и «Бег наперегонки».П/и «Классики»Игр. упр. «Перебраться на другую сторону». |
| **Заключительная часть** |  Релаксация «Солнышко и тучка». | П/и «Давайте вместе с нами» - м/п. | П/и «По ягоды» м/п | П/и «Делай наоборот» м/п | Релаксация «Спящий котенок». | П/и «Можно - нельзя» м/п. | П/и «Ровным кругом» м/п | Х/и «Здравствуй, друг». |

***Октябрь***

#### Задачи: Формировать умения перестраиваться в два круга. Формировать навык у детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие; лазать по лестнице разноименным способам; перепрыгивать предметы. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

**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».** | **«В гости к бабушке»** | **«Я-человек»** | **«Я- человек».** | **«Сезонные изменения».** | **«Собирай урожай»** | **«Дикие животные»** | **«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** | Обручи, веревка, мячи, ориентиры. | Мешочки с песком | Обручи, веревка, мешочки с песком, мячи, гимнастическая стенка. | Мячи, бревно, обручи, биты, городки | Флажки, веревка, мешочки с песком, ориентиры, гимнастическая стенка. | Мяч, биты, городки. | Гимнастическая скамейка, дуги, набивные мячи, кегли, мячи. | Мяч, кубики. |
| **Вводная часть** | Построение в две колонны. Х-ба в приседе, в колонне, с поворотами туловища назад. Бег змейкой, широкимшагом, преодолеваяпрепятствия(воротики выс = 10-20см).  | Ходьба с выполнением заданий для рук. Бег в медленном темпе, широким шагом. | Повороты наместепереступаниемв разныестороны.Построение вкруг. . Х-ба по кругуприставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу. | Ходьба обычная. Бег приставным широким шагом. | Перестроение в два круга. Х-ба по кругу на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Бег«змейкой» с поворотом кругом по звук, сигналу.  | Ходьба обычная. Бег в медленном темпе, змейкой | Расчет на первый -второй в шеренге. Х-ба по кругуприставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках. Бег «змейкой» с поворотом кругом по звук, сигналу. | Ходьба обычная, бег по кругу, врассыпную. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ с обручем**2**. Х-ба по веревке, руки в стороны. **О**- Ползание на четверенькахмежду предметами, чередуя с бегом. **3****-** Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6раз). **П****3**. **П/и** «Пустое место».  | П/и «Быстрые и меткие»Игр. упр «Прыгунки» | **1**. ОРУ с обручем.**2**. Лазание погимнастическойстенкеразноименнымспособом,перелезая насоседний пролетстенки.**О****-** Работа с мячом одной рукой в движении по кругу( в колонне). **3****-** Х-ба по веревке, выложенной «змейкой», с мешочком на голове (вес -500г). **П****3. П/и** «Коршун и наседка».  | Игр. упр. «Школа мяча».П/и «Ноги от земли».Игр упр «Прокати обруч».П/и «Городки». | **1**. ОРУ с флажками.**2** . Прыжки через предметы вые 15-20см по прямой на двух ногах**О****-** Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с изменением темпа **П**- Х-ба по верев­ке, выложенной змейкой, с мешочком на голове (вес 100 г) **З****3. П/и** «Удочка» | Игр упр «Лови мяч».П/и «Встречные перебежки».П/и «Городки». | **1.** ОРУ без предметов.**2** . **Эстафета**- «В гости к зверятам» - х-ба по гим-ской скамье, подлезание под воротца;**Эстафета** «Веселые зайчата» - прыжки на двух ногах через пуфики;**Эстафета** «Чья команда собьет больше кеглей» - прокатывание мячей двумя руками. | Игр упр «Школа мяча».П/и «У медведя во бору»Игр упр «Баскетбол»Игр упр «Перепрыгни через кубики» |
| **Заключительная часть** |  Х/и «Дедушка и капуста». | П/и «Назови ласково» м/п | П/и «Части тела» м/п | П/и «Вежливые слова» м/п | Массаж «Дождик» | П/и «Мы осенние -листочки» м/п | **П/и** «Ровным кругом» м/п | Х/и «Угадай по голосу». |

***Ноябрь***

#### Задачи: Научить детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием; перебрасывать мяч в парах снизу и от груди. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения. Формировать у детей представление о расхождении из колонны; о четких поворотах на углах зала. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Осуществлять профилактику плоскостопия.

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 - спортсмены».** | **«Физкультурники».** | **«Моя малая Родина»** | **«Моя страна».** | **«Предметный мир».** | **«Игровая площадка»** | **«Моя Воркута».** | **«По твоим улочкам, Воркута»** |
| **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** | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, пуфики, шведская стенка. | Кубики, палочки, кольца. | Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, ориентиры, дуги, мячи. | Мячи | Гимнастическая скамейка, мячи. | Мячи, биты, «бабки». | Гимнастическая скамейка, мячи малого размера, хип-хопы, шведская стенка. | Кольцеброс, кольца. |
| **Вводная часть** | Перестроение в две колонны, повороты на месте. Обычная х-ба в сочетании с х-бой на носках по неровной (массажной) дороге, по бревну выпадами. Бег противо-ходом,с ускорением,с остановкой по звуковому сигналу. | Ходьба обычная. Бег в медленном темпе, змейкой. | Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны. Об. х-ба всоч. с х-бойсогнувшись,обхвативрукамиголень ног, наносках. Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег. | Ходьба обычная, бег в медленном темпе. | Выполнение поворотов на углах,расхождение из колонны по одному в разные стороны. Х-ба в колонне,спиной вперед,согнувшись, обхватив голень,парами. Бег семеня­щим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. | Ходьба высоко поднимая колени. Бег в медленном темпе. | Перестроение в две колонны, повороты на месте. Обычная х-ба в сочетании с х-бой на носках по неровной (массажной) дороге, по бревну выпадами. Бег противо-ходом,с ускорением,с остановкой по звуковому сигналу. | Обычная ходьба. Бег врассыпную, по сигналу – в колонне по 1. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ с гимнастической палкой.**2**. Х-ба погимнастической скамье, руки в стороны с приседанием на середине - руки вперед **О**- Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. **3****-** Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске **П****3**. **П/и** «Стоп»  | Эстафета парами «Кто быстрей».Игр упр «Кругом»Игр упр «Серсо» | **1**. ОРУ с гимнастической палкой..**2**. Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу**О****-** Прыжки через предметы (кирпичики, воротики), че­редуя прыжок на двух, на од­ной ноге, продвигаясь вперед. **З** -Х-ба погимнастической скамье, руки в стороны с приседанием на середине - руки вперед**. П****3. П/и** «Ловля оленей»  | Игр упр «Кто выше».П/и «Пас»П/и «На одной ноге». | **1**. ОРУ без предметов.**2** . Ползание погимнастическойскамейке (наживоте),подтягиваясь наруках**. О****-** Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.  **П**- Легкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место. **З****3. П/и** «Хитрая лиса» | Игр упр «Бабки».П/и «Подбрось, поймай»П/и «Мы веселые ребята». | **1.** ОРУ без предметов.**2** . **Эстафета** «Шахтеры» - бег по гим-кой скамье на носках, добежать до ориентира, взять мяч и вернуться.- **Эстафета** «Гонка на буранах» - прыжки между предметами на двух ногах до обруча, обруч одеть на себя и вернуться;**- Эстафета** «Уральские горы» - проползти на четвереньках до шв. стенки, лазание по шведской стенке разноименным способом и вернуться бегом;3. **П/и** «Тропинка» | Игр упр «Кто выше прыгнет».П/и «Кольцеброс»П/и «Краски». |
| **Заключительная часть** |  П/и «Угадай, что делали» м/п | Х/и «По дорожке Валя шла» | Релаксация «Шалтай-Болтай» | Х/и «Воевода» | Р/у «Строим дом» | Х/и «Шел король по лесу». | **П/и** «Передай - садись» - м/п | П/и «Горячий мяч» м/п |

***Декабрь***

#### Задачи: Формировать умение рассчитываться на первый, второй, третий и перестраиваться по расчету. Научить детей: сохранять равновесие при приземлении с высоты в обозначенное место; выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамье; перелезать через бум правым и левым боком. Учить сохранять равновесие на ограниченной скользящей площади опоры. Упражнять в навыке владения санками, катаясь по ровной поверхности, катая друг друга. Научить детей технике выполнения удара по неподвижно лежачему мячу. Развивать силу мышц рук, ползая по скамейке на животе, подтягиваясь руками; ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках. Закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его. Воспитывать умение выполнять физические упражнения с партнером. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх.

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **«Дед Мороз в гости к нам спешит»** | **«Мы-физкультурники»** | **«Я-человек»** | **«Скольжение по ледяным дорожкам».** | **«Зимушка-зима».** | **«Катание на санках».** | **«Елка»** | **«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** | Набивные мячи, гимнастическая скамья, мат, мячи, сетка. | Кубики, бревно, гимнастическая скамейка. | Гимнастическая скамья, мат, мячи, флажки |  | Гимнастическая скамейка, бревно. | Санки, флажки | Гимнастическая скамья, набивные мячи, игрушки. | Клюшки, мячи малого размера. |
| **Вводная часть** | Расчет на первый, второй, третий; перестроения по расчету. Х-ба в колонне по одному, с поднятием колена, с остановкой по сигналу. Бегепрепятствием (через пуфики). | Ходьба широким шагом. Медленный бег. | Построение в звенья за ведущим Об. х-ба с заданиями на руки, х-ба, высоко поднимая колени, х-ба спиной вперед. Медленный бег,чередующийся я с прыжками с ноги на ногу. | Ходьба обычная, быстрая с высоким подниманием коленей. Медленный бег. | Перестроение в пары, в колонны. Об. х-ба вчередованиис х-бой на высокихчетвереньках,на пятках, наносках. Бег, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег врассыпную. | Ходьба обычная, широким шагом. Бег обычный, широким шагом, с остановкой по сигналу – подпрыгнуть. | Перестроение в две шеренги и обратно в одну. Перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег врассыпную. | Ходьба обычная с клюшкой в руках, с остановкой по сигналу – принять позу хоккеиста. Бег обычный. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ без предметов.**2**. Прыжки на мягкое покры­тие с высоты 20см, на обозн­аченное место (со скамейки). **О**- Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди. **З****-** Ползание погимнастическойскамейке на животе,подтягиваясь наруках. **П****-** Бег на носках по гим-кой скамье. **С****3**. **П/и** « Мороз – красный нос»  | -Хождение по бревну.Игр.упр. «Кто летает».П/и «Охотники и зайцы». | **1**. ОРУ без предметов.**2**. Х-ба по гим-кой скамье, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловля его двумя руками. **О****-** Прыжки с гимнастической скамьи на обозначенное место выс-30см. **П** **-** Ползание начетвереньках дофлажка,прокатываяперед собой мячголовой. **С****3. П/и** «Два Мороза».  | Произвольное скольжение. Чередование ходьбы по утрамбованному снегу и ледяной дорожке семенящим и широким шагом.П/и «Эстафета» | **1**. ОРУ в парах.**2** Перелезание через бревно правым и левым боком. **О****-** Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (высота 20см.). **3****-**  Х-ба погимнастическойскамье, отбиваямяч то справа,то слева о землю. **П** **3. П/и** «Мороз» | Игр.упр. «Кто скорее до флажка».Игр.упр. «Перевозчики»П/и «Собери флажки»П/и «Бездомный заяц». | **1.** ОРУ в парах.**2.** **Эстафета** «В зимний лес» **- п**ерелезть и подлезть через скамью. **Эстафета** «Кто быстрее за подарком» - прыжки через набивные мячи.**3. П/и** «Переедай подарок». | Удары клюшкой по неподвижно лежащему мячу, с отскоком мяча о бортик.П/и «У кого меньше мячей». |
| **Заключительная часть** |  Р/у «Мороз» | Х/и «Ты Мороз». | Релаксация «Дружные дети». | П/и «Хорошо-плохо» м/п | Релаксация «Лентяи». |  | Р/у «У оленя дом большой» | Х/и «В лесу родилась елочка». |

***Январь***

#### Задачи: Формировать навык броска вдаль, добиваясь высокой траектории полета. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. Научить детей ползать по пластунски до обозначенного места. Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Учить технике передачи мяча друг другу клюшкой. Развивать равновесие в ходьбе по буму, по наклонной поверхности с выполнением дополнительного задания. Воспитывать внимательность при выполнении сложнокоординированных упражнений. Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности.

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема недели** | **«Сундучок бабушки Рассказушки»****I** | **«Рождественские посиделки».** **II** | **«Зимушка-зима!»**III | **«Зимний лес».**IV |
| **№ занятия** | 1-2 | 3  | 4-5 | 6  | 7-8 | 9  | 10-11 | 12 |
| **Тема занятия** | **«Наши любимые сказки».** | **«По дорогам сказок»** | **«Колядки».** | **«Скольжение по ледяным дорожкам».** | **«Морозята».** | **«Катание на санках».** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«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** | Мячи, гимнастическая скамейка, бревно. | Обручи, мячи, скакалки. | Мячи, обруч, бревно. |  | Обручи, скакалки, гимнастическая доска, мишень, мячи малого размера. | Санки | Гимнастическая скамейка, обручи, маты, мячи малого размера, корзины. | Клюшки, мячи малого размера, ворота. |
| **Вводная часть** | Перестроение в одну, в три колонны. Имитационная х-ба лыжника, конькобежца; об. х-ба с ши­роким шагом, по сигналу -прыжки на двух ногах. Бег, высокоПоднимая колени, бег с преодолением«снежных преград»( набивные мячи). | Ходьба широким шагом. Медленный бег. | Построение в круг,размыкание на вытянутые руки. Х-ба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки. Бег змейкой, по сигналу присесть. | Ходьба обычная, широким шагом, мелким шагом, по сигналу присесть. Бег медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу. | Перестроение в пары. Х-баприставным шагом с приседанием. Бег со сменой направления движения по звуковому сигналу. | Ходьба обычная, с прихлопываниями, притопыванием. Бег обычный, прямым галопом, прыжками вперед с ноги на ногу. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная, расхождение через середину зала по одному в правую и левую стороны, перекатом с пятки на носок. Бег змейкой, со сменой ведущего по сигналу. | Ходьба обычная, с высоким подниманием колен. Бег обычный, с захлестом голени. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ с мячом.**2**. Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы. **О**- Х-ба погимнастическойскамье, перекладывая«снежки»(малые мячи) изрук в руки надголовой. **З.****-** Перелезание через бревно правым и левым боком **П****3**. **П/и** «Баба-Яга»  | - Прыжки на двух и на одной ноге.Игр.упр. «Попади мячом в корзину».П/и «Удочка». | **1**. ОРУ с мячом. **2**. Прыжки в длину с места. **О****-** Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния в Зм. **П****-** Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. **З****3. П/и** «Ноги от земли»  | Игр.упр. «Гномы».Игр.упр. «Сделай фигуру».П/и «Через воротца». | **1**. ОРУ с обручем.**2** Ползание попластунски дообозначенногоместа. **О****-** Прыжки вдлину с места,перепрыгиваяров, выложенный изгим-их скакалок. **П****-**  Х-ба погимнастическойдоске с закрытымиглазами. **З****-** Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния Зм в мишень на высоте 2м. **3. П/и** «Мороз – красный нос» | Игр.упр «Тройка».Игр.упр. «Черепахи».П/и «Эстафета пассажиров». | **1.** ОРУ с обручем.**2.** **Эстафета**  «Кто скорее к флажку» - (бум"- бег на носках, канат - прыжки боком на одной ноге, обруч - надеть на себя).**Эстафета** «С льдины на льдину» - с мата на мат - расст 80 см.**Эстафета** «Попади снежком в корзину» - метание снежком в корзину. | Удар по мячу клюшкой о стену. Игр.упр. «передай мяч».Игр.упр. «Попади в ворота». |
| **Заключительная часть** | Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок». | Х/и «Затейники». | Х/и «Коляда» | П/и «Воротца» -м/п. | П/и «Фигура» | П/и «Змея» - м/п | Р/у «Дорожка» | Ходьба по кругу с перешагиванием клюшек, лежащих на снегу. |

***Февраль***

#### Задачи: Научить детей прыгать через короткую скакалку; перебрасывать мяч друг другу через сетку. Упражнять в навыке подъема в гору, везти за собой санки. Упражнять в ползание по пластунски. Совершенствовать технику выполнения удара клюшкой по мячу в ворота. Развивать равновесие, выполняя ходьбу и бег по гимнастической скамье с дополнительными заданиями. Способствовать развитию чувства ритма . Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч ногой в заданном направление. Воспитывать полученные навыки в соревновательной деятельности.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Совместный спортивный праздник, посвященный 23 февраля.

**Региональный компонент:** заклички и считалки на коми языке, 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** | **«Огонь – наш друг, огонь – наш враг»** | **«Огонек, огонь, пожар»** | **«Путешествие в страну Здоровья»** | **«Скольжение по ледяным дорожкам».** | **«Наша армия сильна».** | **«Катание на санках».** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«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** | Веревочки, гимнастическая скамейка, короткие скакалки. | Скакалки, мячи. | Веревочки, гимнастическая скамейка, короткие скакалки, мячи. |  | Короткие скакалки, мячи, пеньки. | Санки, кирпичики | Мячи, гимнастическая скамейка, короткие скакалки, шведская стенка. | Клюшки, мячи малого рамера. |
| **Вводная часть** | Перестроение в одну, в три колонны. Об. х-ба в колонне, в шеренге, по зв. сигналу остановка с хлопком. Бег пристав­ным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сме­ной направ­ляющего. | Ходьба на носках с четким и поворотами на углах. Медленный бег. | Построение в шеренгу, перестроение в круг. Х-ба «змейкой»,выпадами, спинойвперед. Бег «змейкой, по сигналу остановиться и присесть. | Ходьба широким шагом, по ледяной дорожке мелким шагом. Бег обычный, с остановкой по сигналу – прыжок с хлопком над головой. | Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья. Х-ба на четыре счета, чередуя х-бу на носках, на пятках. Бег с изменением темпа по музыкальном у сигналу, бег с захлестыванием голени. | Ходьба с перешагиванием предметов. Бег обычный, широким шагом. | Равнение в колонне, в шеренге, перестроения в звенья. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег на носках, по сигналу врассыпную в сочетании с построением по диагонали. | Ходьба обычная, с перешагиванием через клюшки. Бег обычный, с перешагиванием клюшек, лежащих на снегу. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ сверевочкой.**2.** Прыжки через короткую скакалку **О**- Легкий бег по гимнастической скамье с закрытыми глазами. **П**- Ползание по пластунски до обозначенного места в сочетании с перебежками. **З****3**.Эстафета «Пожарники»  | Игр. Упр. «Футболисты»П/и «Кошки и мышки».П/и «Пожарные на учение». | **1**. ОРУ сверевочкой. **2**. Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу. **О**- Х-ба погимнастическойскамье, высокоподнимая колени, руки в стороны,перешагиваябольшие набивные мячи. **З****-** Прыжки через короткую скакалку **П**- Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (большие кегли) **С****3. П/и** «Пингвины»  | Игрупр. «Сделай фигуру».Игр.упр. «Раззбегись и не упади».Игр.упр. «Эстафета». | **1**. ОРУ без предметов.**2** Х-ба по пенькам **О****-** Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу**. П**- Прыжки через короткую скакалку. **З****3. П/и** «Охотники и звери» | Игр.упр. «Черепахи».Игр.упр. «Раки».П/и «Эстафета пассажиров». | **1.** ОРУ без предметов..**2.** **Эстафета**  «Не потеряй груз» - бег по буму **с** мячами (сколько сумел взять из корзины).**Эстафета** «Прыжковая» - прыжки через "короткую скакалку до ориентира и обратно.**Эстафета** «Юный футболист» - ведение мяча ногой в заданном направлении.**Эстафета** «Доберись и подай сигнал» - ползание по пластунски до шв. стенки, лазание по шв. стенке до колокольчика | Игр.упр. «Попади в ворота».Игрупр. «Передай мяч» (на месте и в движении).П/и «У кого меньше мячей». |
| **.).****Заключительная часть** |  Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери платочки» | П/и «Опасно-неопасно» м/п | Р/у «Зарядка» | П/и «Воротца» - м/п. | П/и «Внимательные разведчики». | П/и «Цапля и лягушки» - м/п | П/и«Засолка капусты».  | П/и «Угадай, что делали?» |

***Март***

#### Задачи: Познакомить детей с построением в один и два круга; с ходьбой скрестным шагом и бегом спиной вперед. Научить детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега; перебрасывать малый мяч из одной руки в другую; лазать по веревочной лестнице свободным способом; прыгать на двух ногах по гимнастической скамье. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамье с перешагиванием предметов боком. Воспитывать внимательность, смелость, интерес к занятиям физической культуры.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Открытое мероприятие «Вместе с мамой веселей».

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 идет, блин да мед несет».** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«Праздник для мамы».** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«Весеннее пробуждение природы»** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«Быстрые, смелые, ловкие»** | **«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** | Гимнастическая скамейка, мячи, надувной шар. | Ориентиры, мячи, обручи. | Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи малого размера, игрушка. | Мячи, ориентиры, скакалки. | Гимнастическая скамейка, мячи малого размера, веревочная лестница. | Мячи, флажки, дуги – выс. 50 см., маска медведя. | Мыльные пузыри, гимнастическая палка. | Мешочки с песком, обручи. |
| **Вводная часть** | Построение в один круг, в два («На арене цирка»). Об. х-ба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей(руки в стороны, к плечам, вверх). Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, бег поднимая колени, бег черезворотики вые = 15-20см. | Ходьба с движением рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег змейкой вокруг ориентиров. | Перестроение в колонну, в круг. Об. Х-ба в сочетании с х-бойперекатом с пятки на носок, с задержкой на носке«Петушиный шаг». Бег на носках, пронося прямые ноги черезстороны, по муз. сигналу чередовать с х-бой с притопами. | Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег с высоким подниманием колен, приставным шагом. | Перестроение в три колонны.Х-ба начетыре счетана носках, правымбоком, спинойвперед, левым боком, меняяположение рук. Бег по кругу, изменяянаправление, спинойвперед. | Ходьба и медленный бег. | Построение в шеренгу. Повороты на месте в шеренге, в колонне. Ходьба со сменой ведущего, по сигналу -прыжки. Бег обычный, змейкой. | Ходьба и бег с захлестыванием голени. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ на гимнастических скамейках.**2.** Прыжки вверх с трех-четырех шагов, стараясь коснуться надувного шара(«клоун»).  **О**- Х-ба по гимнастическ ой скамье правым и левым боком, перешагивая набивные мячи. - **П**- Перебрасывани е мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку.**З****3**. **П/и** «Медведь и пчелы».  | Игр.упр. «Лови и бросай мяч».П/и «Бездомный заяц».Игр. Упр. «Не выпускай мяч из круга». | **1**. ОРУ на гимнастических скамейках. **2**. Перебрасываниемалого мяча изправой руки влевую на месте. **О****-** Лазание поверевочнойлестницесвободным способом. **О**- Перешагивай ие набивных мячей; в конце с 3-4-х шаговвыпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. **П****-** Х-ба по гимнастическ ой скамье через набивные мячи схлопками над головой(боком) **З****3. П/и** «Невод»  | Пи «Догони свою пару».Игр. упр. «Обведи и передай».Игр. упр «Кто выше» | **1**. ОРУ без предметов.**2** Прыжки на 2-х ногах по гимнастическо й скамье **О****-** Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в движении до ориентира **П**-. Лазание поверевочнойлестнице свободным способом. **П** **3. П/и** «Мыльные пузыри» | Прыжки в длину.Бросание мяча из-за головы вдаль.Игр.упр. «Кто скорее до флажка».П/и «Медведь и пчелы». | **1.** ОРУ без предметов..**2.** Иг. м/п «Фигура»Иг. в/п «Пустое место»;Иг. в/п «Мыльные пузыри»;Иг. в/п «Непоседа воробей»;Иг. м/п «Колпачок и палочка» | Игр.упр. «Перебежки».Игр.упр «Забрось мешочек».П/и «Хитрая лиса». |
| **Заключительная часть** |  Х/и «Дядюшка Трифон» |  | П/и «Сегодня маме помогаем». |  | Х/и «Птички» |  | Психогимнастика «Тряпичные куклы» |  |

***Апрель***

#### Задачи: Выявить уровень подготовки и уровень развития физических качеств детей. Научить детей выполнять прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; лазать по канату свободным способом. Учить детей делать повороты на лыжах на месте переступанием. Учить подъему на лыжах на склон лесенкой. Упражнять в ходьбе на лыжах боковым шагом. Закреплять умения лазать по веревочной лестнице; метать малый мяч на дальность правой и левой рукой. Совершенствовать у детей прыжки на двух ногах по гимнастической скамье; прыжки по гимнастической скамье на правой и левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие. Совершенствовать умение увертываться от догоняющего. Способствовать развитию скоростных качеств.

**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** | **«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** | **«Мы - акробаты»** | **«Ходьба на лыжах».** | **«Космонавты»** | **«Ходьба на лыжах».** | **«Мониторинг».** | **«Ходьба на лыжах».** | **«Мониторинг»** | **«В цирке»** |
| **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** | Малые мячи, гимнастическая скамья, мат, веревочная лестница. | Лыжи, флажки. | Флажки, малые мячи, гимнастическая скамья, кирпичики, мат, канат. | Лыжи. | Мат, малые мячи. | Лыжи | Набивной мяч, мат.  | Мешочки с песком, кегли, мячи, колокольчики. |
| **Вводная часть** | Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движение. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Медленный бег в течении одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигналю. | Упражнения на лыжах: пройти по лыжне, держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие палки на снегу. Ходьба на лыжах на месте. | Ходьба в колонне через середину. Распределение в разные стороны по одному. Ходьба с задержкой на носке «петушиный шаг». Бег подскоками в колонне, по кругу, приставным шагом левым, правым боком, руки на пояс. | Боковые шаги на лыжах вправо и влево. Ходьба на лыжне, держа руки за спиной. | Перестроение в пары на месте. Ходьба на высоких четвереньках, спиной вперед. Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал. | Ходьба боковым шагом с перешагиванием на снегу палок. Ходьба между снежных комков. | Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движение. Ходьба в колонне со сменой ведущего, короткой и длинной «змейкой». Бег длинной «змейкой» по сигналу – врассыпную.  | Ходьба с высоким подниманием колен. Медленный бег. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ с малым мячом.**2.** Прыжки в длину с разбега на гимн. мат.  **О**- Прыжки на двух ногах по гимнастической скамье **П**- Лазание по веревочной лестнице..**З****3**. **П/и** «Ноги от земли».  | Игр.упр. «Веревочка»Игр.упр. «Под воротца».П/и «Кто быстрее добежит до флажка». | **1**. ОРУ с малым мячом.**2**. Лазание по канату свободным способом. **О****-** Метание малого мяча на дальность левой и правой рукой. **З**- Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. **З****-** Прыжки по гимнастической скамье на правой и левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие.**З****3. П/и** «Космонавты»  | Игр.упр. «Кто быстрее повернется».Игр.упр. «Кто быстрее добежит до флажка»Игр.упр. «У кого будет меньше шагов».П /и «Космонавты». | **1**. ОРУ без предметов.**2** Бег на скорость -10м.Прыжки в длину с разбега на гим-кий мат; в высоту.Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой**3. П/и** «Третий лишний». | Игр. упр. «Сделай пять шагов».Игр.упр. «Кто быстрее повернется».Игр.упр «Вокруг флажка». | **1.** ОРУ без предметов.**2.** Прыжки в длину с места.Метание набивного мяча.**3. П/и** «Волк во вру». | Хождение по бревну.Игр.упр. «Сбей кеглю».П/и «Пожарные на учениях». |
| **Заключительная часть** |  Р/у «Часы» | Х/и «Водяной» | Игр.упр «Собери платочки» (профилактика плоскостопия). | Х/и «Бабка Ежка» | Р/у «Березка». | Х/и «Родничок» | Р/у «Машины» |  |

***Май***

#### Задачи: Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом. Научить детей прыгать через длинную скакалку. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамье с мешочком на голове, с выполнением заданий. Развивать скоростно-силовые качества, бросая набивной мяч. Упражнять детей в лазании по канату свободным способом. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.

**Работа с родителями:** подготовить папки-передвижки, индивидуальные консультации по запросу. Спортивный праздник, посвященный 9 маю.

**Региональный компонент:** заклички и считалки на коми языке, слова на коми языке, коми игра «Невод».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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».** | **«Салют»** | **«В стране спортландии».** | **«Мы-физкультурники»** | **«Скакалка-выручалка».** | **«Солнечный круг»** | **«Быстрые, смелые, ловкие».** | **«Мои друзья»** |
| **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** | Флажки, гимнастическая скамья, длинная скакалка, набивные мячи, канат. | Маски мышей, городки, биты.  | Флажки, гимнастическая скамья, длинная скакалка, набивные мячи, канат. | Шнур, мячи. | Скакалки, ориентиры. | Шнур, обручи, мячи, корзина, флажки. | Гимнастическая палка (короткая), мыльные пузыри. | Шнуры, скамейка. |
| **Вводная часть** | Построение в три колонны парами. Об. х-ба парами в колонне, по сигналу -перестроени е в одну колонну. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу –остановка. | Ходьба обычная. Бег врассыпную.  | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами в разные стороны. Х-ба о. в сочетании с х-бой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперед. Бегсеменящим шагом по сигналу принять и.п. по показу. | Ходьба обычная. Медленны бег, бег широким шагом. | Перестроение парами в двакруга. Х-ба с перекатом с пятки на носок. Бег спреодолениепрепятствий(скамейка, вротики,пуфики). | Ходьба по шнуру с перешагиванием через кубики. Медленный бег.  | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами в разные стороны. . Х-ба с перекатом с пятки на носок. Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу –остановка..  | Ходьба и бег по узкой дорожке. |
| **Основная часть** | **1**.ОРУ с флажками под песню «Катюша».**2.** Прыжки через длинную скакалку **О**- Лазание по канату свободным способом **П**- Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу. **З****-** Х-ба по гимнастической скамье, с мешочком на голове, руки в стороны. **П****3**. **П/и** «Мы веселые ребята».  | Прыжки на правой и левой ноге.П/и «Мышеловка».Игра «Городки» | **1**. ОРУ с флажками.**2**. Прокатывание набивных мячей ногами из и.п., сидя на полу лицом друг к другу на расст= Зм. **З.****-** Х-ба по гимнастической скамье с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком.  **З**- Лазание по канату свободным способом **З****-** Прыжки черездлиннуюскакалку. **П****3. П/и** «Охотники и зайцы».  | - Прыжки в высоту.- Подлезание под шнур.- Перебрасывание мяча друг другу.П/и «Карусель». | **1**. ОРУ без предметов.**2** Игры со скакалкой:1.Кто быстрей добежит со скакалкой до флажка2.Кто дольше3.Удочка4.Невод | Игр.упр. «Пролезь в обруч».Игр.упр. «Меткий стрелок».П/и «Пятнашки». | **1.** ОРУ без предметов.**2.** Иг. м/п «Колпачок и палочка»Иг. в/п «Пустое место»;Иг. в/п «Мыльные пузыри»;Иг. в/п «Непоседа воробей»; | Игр.упр. «Кто дальше прыгнет».Игр.упр. «Залезай на гимнастическую стенку».П/и «Перелет птиц». |
| **Заключительная часть** |  Р/у «Аты-аты». | Р/у«Салют» | П/г «Моя семья». | Х/и «Подарки» | Психогимнастика «Загораем». | Х/и «Лето» | Иг. м/п «Фигура»; | Х/и «По дороге Валя шла» |