

Рассмотрено
На малом совете
Протокол №1
«09» 09. 2022

Согласовано
Методист мини-центра «Балапан»
Байжуманова Д.Н.
«09» 09. 2022



Утверждаю
И.о.руководитель школы
Хасен Н.
«09» 09. 2022

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЫ «РАДУГА»**

Деятельности группы :
Младшая группа ,Средняя группа , Старшая группа

2022-2023 учебный год
« Общеобразовательная школа село Карабулак »
Мини-центр «Балапан»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
МЛАДШАЯ ГРУППА
(от 2 до 3 лет)**

Месяц	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	Ходьба и бег подгруппами и всей группой.	«Воробьишки и автомобиль»
	Прыжки на двух ногах на месте.	
	Ползание на четвереньках по прямой.	
	Бег в прямом направлении.	«По тропинке»
	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).	
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча двумя руками.	
	Ходьба парами.	
	Ползание по доске, лежащей на полу.	«Птички летают»
ОКТАБРЬ	Ходьба по доске.	«Принеси предмет»
	Прыжки через шнур (линию).	
	Ходьба парами. Ползание по доске, лежащей на полу. П	
	Бег друг за другом.	«Мой веселый звонкий мяч»
	Подлезание под воротца.	
	Бросание мяча друг другу.	
	Кружение в медленном темпе.	«По тропинке»
	Ходьба и бег подгруппами и всей группой. П	
НОЯБРЬ	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	«По тропинке»
	Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние	

	50-100см).	
	Кружение в медленном темпе. П	
	Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).	«Птички в гнездышках»
	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы.	
	Перелезание через бревно.	
	Ходьба с изменением темпа.	«Мой веселый звонкий мяч»
	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).	
	Бросание мяча вперед двумя руками снизу.	
ДЕКАБРЬ	Ползание по наклонной доске.	«Догоните меня!»
	Ходьба по доске. П	
	Прыжки через шнур (линию). П	
	Ходьба с переходом на бег и наоборот.	«Найди флажок»
	Бросание мяча вперед двумя руками от груди.	
	Ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы. П	
	Ходьба с изменением направления.	«Кто тише?»
	Бег с изменением темпа.	
ЯНВАРЬ	Ходьба в рассыпную.	«Воробышки и автомобиль»
	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).	
	Подлезание под веревку (высота 30-40см). П	
	Бег в колонне по одному.	«Солнышко и дождик»
	Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см).	
	Прыжки вверх с касанием предмета	

	(находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). П	
	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Где звенит?»
	Бросание мяча двумя руками из-за головы.	
ФЕВРАЛЬ	Прыжки через две параллельные линии (10-30см).	«Перешагни палку»
	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м).	
	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м).	
	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см).	«Птички в гнездышках»
	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.	
	Бросание мяча двумя руками из-за головы. П	
	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см).	«Воробышки и автомобиль»
	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см).	
	Ходьба, взявшись за руки. П	
	Ходьба с изменением направления. П	«По тропинке»
Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. П		
МАРТ	Ходьба с обхождением предметов.	«Зайка»
	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	
	Метание мячей правой и левой рукой.	
	Ходьба по бревну (ширина 20-25см).	«Мяч в кругу»
	Прыжки через две параллельные линии (10-	

	30см). П	
	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см). П	
	Метание набивных мешочков правой и левой рукой.	«Принеси предмет»
АПРЕЛЬ	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка.	«Найди флажок»
	Ходьба с обхождением предметов. П	
	Бег в колонне по одному. П	
	Ходьба приставным шагом вперед.	«Через ручеек»
	Игра «Зайка серенький сидит».	
	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом.	«По тропинке»
	Ходьба приставным шагом в стороны.	
	Бег в колонне по одному. П	
МАЙ	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.	«Солнышко и дождик»
	Ходьба приставным шагом вперед. П	
	Ходьба по гимнастической скамейке. П	
	Ходьба приставным шагом в стороны. П	«В воротца»
	Ходьба по бревну (ширина 20-25см). П	
	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). П	«Поезд»
	Игра «Птички в гнездышках».	
	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА
(от 4 до 5 лет)**

Месяц	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	«У медведя во бору»
	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м).	
	Лазанье по гимнастической стенке. П	
	Перестроение в колонну по два.	«Птички и кошка»
	Бег в колонне по двое.	
	Прокатывание обручей друг другу.	
	Ходьба на пятках.	«Самолеты»
Прыжки в длину с места (не менее 70см).		
Перелезание через бревно. П		
ОКТАБРЬ	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	«Кто ушел?»
	Ходьба по ребристой доске. П	
	Игра «Пастух и стадо».	
	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты).	«Цветные автомобили»
	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см).	
	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5м).	
	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	«Подбрось – поймай»
Ползание по гимнастической стенке на животе.		

НОЯБРЬ	Прокатывание обручей друг другу. П	«Солнышко и дождик»
	Ходьба вдоль границ зала.	
	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3см).	
	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд).	«У медведя во бору»
	Построение в колонну по два. П	
	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см). П	
	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	«Ловишки»
	Равнение по ориентирам.	
Ползание по горизонтальной и наклонной доске.		
ДЕКАБРЬ	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	«Зайцы и волк»
	Прыжки с поворотом кругом.	
	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	
	Перестроение в колонну по два.	«Бездомный заяц»
	Ходьба с мешочком на голове.	
	Ползание между предметами.	
	Размыкание и смыкание. П	«Найди себе пару»
Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. П		
Прыжки с поворотом кругом.		
ЯНВАРЬ		

	П	«Кто ушел?»
	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	
	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см).	
	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Лошадки»
	Ползание между предметами. П	
	Бег со сменой ведущего.	
	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25см от пола).	
Прыжки с поворотом кругом. П		
ФЕВРАЛЬ	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый).	«У медведя во бору»
	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	
	Игра «Сбей кеглю».	
	Бег со сменой ведущего. П	«Зайка серый умывается»
	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см). П	
	Ловля мяча (на расстоянии 1,5м). П	
	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	«Зайцы и волк»
	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	

	Равнение по ориентирам. П	
	Построение в колонну по три.	«Лошадки»
	Бег на расстояние (40-60м) со средней скоростью.	
МАРТ	Прыжки (с высоты 20-25см).	«Бездомный заяц»
	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	
	Ползание змейкой.	
	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Птички и кошка»
	Построение в колонну по три. П	
	Прыжки (с высоты 20-25см). П	
	Игра «Пастух и стадо».	
АПРЕЛЬ	Бег мелким и широким шагом.	«Перелет птиц»
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см).	
	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м).	
	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	«Найди себе пару»
	Подлезание под веревку (высота 50см) правым и левым боком вперед.	
	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П	
	Ходьба с изменением направления. Челночный бег	

	(3 раза по 10м).	
	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м).	
<i>МАЙ</i>	Игра «Сбей кеглю».	«Зайцы и волк»
	Построение в круг. П	
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	«Позвони в погремушку»
	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2м, высота центра мишени 1,5м). П	
	Перестроение в колонну по два. П	
	Ходьба на наружных сторонах стоп.	«Подбрось – поймай»
	Прыжки с короткой скакалкой.	
Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево.)		
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). П	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СТАРШАЯ ГРУППА
(от 5 до 6 лет)**

Месяц	Содержание занятия	Игра
СЕНТЯБРЬ	Ходьба перекатом с пятки на носок.	«Уголки»
	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	
	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	
	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см).	«Гуси - лебеди»
	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	
	Игра «Сбей мяч».	
	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	«Мышеловка»

	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	
	Прыжки с короткой скакалкой. П	
ОКТЯБРЬ	Ходьба перекатом с пятки на носок. П	«Сделай фигуру»
	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П	
	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м). П	
	Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин).	«Караси и щука»
	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	
	Ползание на животе с подтягиванием руками. П	
	Ходьба на носочках (руки за головой).	
		Прокатывание набивных мячей (вес 1кг).
НОЯБРЬ	Игра «Удочка».	«Хитрая лиса»
	Бег по наклонной доске	

	вверх и вниз на носочках.	
	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	
	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	«Гори, гори ясно!»
	Повороты: направо, налево, кругом. П	
	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком. П	
	Игра «С кочки на кочку».	«Ловишки»
	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	
	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м).	
ДЕКАБРЬ	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	«Мы веселые ребята»
	Перелезание через несколько предметов	

	подряд.		
	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м).		
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4м). П		«Перебежки»
	Бег боком приставным шагом.		
	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.		
	Игра «Не оставайся на полу».		«Пустое место»
Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3см). П			
ЯНВАРЬ	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см). П	«Парный бег»	
	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6м). П		
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.		
	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	«Удочка»	
	Бросание мяча вверх и		

	ловля его с хлопками.	
	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	
	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	
	Пролезание в обруч разными способами.	
ФЕВРАЛЬ	Равнение в затылок.	«Кто быстрее»
	Ходьба по наклонной доске на носках.	
	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча. П	
	Ходьба в колонне по двое. П	«Затейники»
	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	
	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П	
Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	«Гуси - лебеди»	
Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.		

	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
	Ходьба в колонне по трое.	«Мы веселые ребята»
	Бег с высоким подниманием бедра.	
МАРТ	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П	«Затейники»
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	
	Прыжки через короткую скакалку.	
	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.	«Мышеловка»
	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	
	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место. П	
	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	
АПРЕЛЬ	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см).	«Встречные перебежки»
	Перебрасывание мяча	

	друг другу из разных исходных положений и построений.	
	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза). П	
	Ходьба вдоль стен зала с поворотом.	«Уголки»
	Челночный бег (3 раза по 10м).	
	Перелезание с одного пролета на другой.	
		Повороты кругом с переступанием.
Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предм. поочередно, выс. 15-20см).		
<i>МАЙ</i>	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м). П	«Пронеси мяч, не задев кеглю»
	Повороты: направо, налево, кругом. П	
	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см). П	
	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и	«Караси и щука»

	построений. П	
	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	
	Ползание между рейками.	
	Челночный бег (3 раза по 10м). П	
	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом. П	

