

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района Управления образования Администрации города
Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 27

620034, г. Екатеринбург ул. Опалихинская 29 а. тел. /факс: (343) 245-45-41 Email: mbdou27-ekb@vandex.ru, сайт: 27.tvoyasadik.ru

**Календарно-тематический план НОД по
образовательной области
Физическое развитие
подготовительная группа
(6 – 7 лет)**

Составитель/Разработчик программы
Инструктор по физической культуре
Павлова анна Анатольевна,
1КК

г. Екатеринбург

Подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом	
	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким	
		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3 раза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким	

подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег враспынную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег враспынную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками и	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега n=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку n=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег враспынную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба

Подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег враспынную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	без предмета в	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с яги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спинай вперед Спортивным шагом .Бег враспынную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег враспынную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажкам и	Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу n=30 см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег враспынную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предмета в	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба

подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб $n=40$ см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предмет ов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега $n=30-35$ см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега $n=30,35$ см	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажка ми	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг $n=60,50,40$ см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцо м	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, $n=40$ см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предмет ов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу $n=50$ см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба

подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб $n=40$ см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предмет ов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега $n=30-35$ см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега $n=30,35$ см	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажка ми	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг $n=60,50,40$ см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцо м	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, $n=40$ см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предмет ов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу $n=50$ см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба

подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу n=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега n=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м, -5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противоположно. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку n=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку n=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля, забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

подготовительная группа

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
АПРЕЛЬ	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» n=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Обследование уровня развития основных движений				
4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,	