

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №305»**

**Комплексно-тематическое планирование  
в младших группах на 2021 – 2022 учебный год**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Цель:** формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Сентябрь</b>	<p><b>Занятие №1</b>            1.ОРУ без предметов            2.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором.            Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями «Пройдем по дорожке».            Подвижная игра: «Бегите ко мне»            3.Пальчиковая гимнастика «Осень»            Карточка №16</p>	<p><b>Занятие №2</b>            1.ОРУ без предметов            2.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором.            Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте.            Подвижная игра: «Птички»            3. Пальчиковая гимнастика «Ягоды» Карточка №15</p>	<p><b>Занятие №3</b>            1.ОРУ с мячом            2.Ходьба и бег в колонне небольшими группами.            Метание – энергичное отталкивание мяча двумя руками.            Подвижная игра: «Собери ягоды и грибы»            3. Пальчиковая гимнастика «Грибы»            Карточка №17</p>	<p><b>Занятие №4</b>            1.ОРУ с кубиком            2.Ходьба и бег колонной по одному всей группой. направлении за инструктором.            Ползание – ползание под шнур «Доползи до погремушки».            Подвижная игра: «Быстро в домик»            3. Пальчиковая гимнастика «Овощи» Карточка №19</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>Занятие №5</b>            1.ОРУ без предметов            2.Ходьба и бег по кругу, по ограниченной поверхности «Пойдем по мостику»            Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте. Подвижная игра: «Догони мяч»            3. Пальчиковая гимнастика «Фрукты» Карточка №20</p>	<p><b>Занятие №6</b>            1.ОРУ без предметов            2.Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.            Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч.            Метание – прокатывание мячей в прямом направлении «Прокати мяч».            Подвижная игра: «Ловкий шофер»            3. Пальчиковая гимнастика «Деревья» Карточка №18</p>	<p><b>Занятие №7</b>            1.ОРУ с мячом            2. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.            Метание – прокатывание мяча, энергично отталкивая от себя «Быстрый мяч».            Ползание – ползание между предметами «Проползи – не задень».            Подвижная игра: «Зайка серый умывается»            3. Пальчиковая гимнастика «На прогулке» Карточка №25</p>	<p><b>Занятие №8</b>            1.ОРУ на стульчиках            2.Ходьба и бег по кругу. Ползание – лазание под шнур «Крокодильчики».            Равновесие – ходьба и бег между предметами «Пробеги не задень».            Подвижная игра «Кот и воробышки»            3. Пальчиковая гимнастика «Осень» Карточка №16</p>

<p><b>Ноябрь</b></p>	<p><b>Занятие №9</b>  1.ОРУс ленточками  2.Равновесие - ходьба по ограниченной площади опоры «В лес по тропинке» «Пойдем по мостику».  Прыжки – прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Подвижная игра: «Ловкий шофер»  3. Пальчиковая гимнастика «Деревья» Карточка №18</p>	<p><b>Занятие №10</b>  1.ОРУс обручем  2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.  Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч «Через болото».  Метание – прокатывание мяча друг к другу в прямом направлении «Точный пас».  Подвижная игра: «Мыши в кладовой»  3. Пальчиковая гимнастика «Дождик» Карточка №27</p>	<p><b>Занятие №11</b>  1.ОРУ без предметов  2.Метание – прокатывание мяча между предметами «прокати – не задень».  Лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами «Проползи – не задень».  Подвижная игра: «По ровненькой дорожке»  3. Пальчиковая гимнастика «Овощи» Карточка №19</p>	<p><b>Занятие №12</b>  1.ОРУс флажками  2.Лазание – ползание по доске с опорой на ладони «Паучки».  Равновесие – ходьба между линиями с заданиями.  Подвижная игра: «Поймай комара»  3. Пальчиковая гимнастика «Фрукты» Карточка №20</p>
<p><b>Декабрь</b></p>	<p><b>Занятие №13</b>  1.ОРУс кубиком  2.Ходьба и бег враспынную. Равновесие – ходьба между предметами «Пройди – не задень». Прыжки – прыжки на двух ногах с перепрыгиванием «Лягушки - попрыгушки».  Подвижная игра: «Коршун и птенчики»  3. Пальчиковая гимнастика «Кот Мурлыка» Карточка №5</p>	<p><b>Занятие №14</b>  1.ОРУс мячом  2.Ходьба и бег колонной по одному с выполнением задания по сигналу «Самолеты».  Прыжки – спрыгивание со скамейки высотой 20 см на резиновую дорожку. Метание – катание мячей в прямом направлении друг другу.  Подвижная игра: «Найди свой домик»  3. Пальчиковая гимнастика «Коза» Карточка №7</p>	<p><b>Занятие №15</b>  1.ОРУс кубиком  2.Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой «Воробышки».  Метание – прокатывание мяча между предметами «Не упусти!»  Лазание – ползание под дугу 50 см «Проползи – не задень»  Подвижная игра: «Лягушки»  3. Пальчиковая гимнастика «Кот Мурлыка» Карточка №5</p>	<p><b>Занятие №16</b>  1.ОРУна стульчиках  2.Ходьба и бег враспынную «На прогулку».  Лазание – ползание по доске с опорой на ладони и колени «Жучки на бревнышке».  Равновесие – ходьба по доске «Пройдем по мостику».  Подвижная игра: «Птица и птенчики»  3. Пальчиковая гимнастика «Коза» Карточка №7</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Занятие №17</b>  1.ОРУс платочками  2.Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий.  Равновесие – ходьба по доске «Пройди – не упади».  Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч «Из ямки в ямку». Подвижная игра: «Коршун и цыплята»  3. Пальчиковая гимнастика «Овечки» Карточка №8</p>	<p><b>Занятие №18</b>  1.ОРУс обручем  2.Ходьба в колонне и бег враспынную.  Прыжки – прыжки на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны».  Метание – прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра: «Птица и птенчики»  3. Пальчиковая гимнастика «Две тетери» Карточка №12</p>	<p><b>Занятие №19</b>  1.ОРУс кубиком  2.Ходьба по кругу с выполнением заданий.  Метание – катание мячей друг другу в прямом направлении «Прокати и поймай».  Лазание – ползание по прямой доске на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата». Подвижная игра: «Найди свой цвет»  3. Пальчиковая гимнастика «Овечки» Карточка №8</p>	<p><b>Занятие №20</b>  1.ОРУбез предметов  2.Ходьба в колонне с выполнением заданий «Лягушки и бабочки».  Лазание – ползание под дугу.  Равновесие – ходьба по доске «По тропинке».  Подвижная игра: «Лохматый пес»  3. Пальчиковая гимнастика «Две тетери» Карточка №12</p>

<b>Февраль</b>	<p><b>Занятие №21</b>  1.ОРУбез предметов  2.Ходьба и бег по кругу.  Равновесие – ходьба с перешагиванием через шнуры переменным шагом «Перешагни – не наступи».  Прыжки – прыжки из обруча в обруч «С пенька на пенек».  Подвижная игра: «Найди свой цвет»  3. Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Карточка №26</p>	<p><b>Занятие №22</b>  1.ОРУс обручем  2.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий «Мышки», «Лошадки».  Прыжки – спрыгивание со скамейки «Веселые воробышки». Метание – прокатывание мяча в прямом направлении «Ловко и быстро»  Подвижная игра: «Воробышки в гнездышках»  3. Пальчиковая гимнастика «Попугай» Карточка №29</p>	<p><b>Занятие №23</b>  1.ОРУс мячом  2.Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы.  Метание – перебрасывание мяча через шнур двумя руками.  Лазание – лазание под шнур высота 50 см .  Подвижная игра: «Воробышки и кот»  3. Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Карточка №26</p>	<p><b>Занятие №24</b>  1.ОРУбез предметов  2.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег враспынную. Лазание – лазание под дугу «группируясь» в комочек.  Равновесие – ходьба по доске.  Подвижная игра: «Лягушки»  3. Пальчиковая гимнастика «Попугай» Карточка № 29</p>
<b>Март</b>	<p><b>Занятие №25</b>  1.ОРУс кубиком  2.Ходьба и бег по кругу.  Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом «Ровным шажком».  Прыжки – прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами «Змейкой».  Подвижная игра: «Кролики»  3. Пальчиковая гимнастика «Тик-так» Карточка №3</p>	<p><b>Занятие №26</b>  1.ОРУбез предметов  2.Ходьба и бег враспынную «На прогулку».  Прыжки – прыжки в длину с места «Через канавку».  Метание – катание мячей друг другу в прямом направлении «Точно в руки»  Подвижная игра: «Найди свой цвет»  3. Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять» Карточка №11</p>	<p><b>Занятие №27</b>  1.ОРУс мячом  2.Ходьба и бег в колонне с выполнением заданий по сигналу «Лошадки», «Бабочки».  Метание – Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его «Брось – поймай».  Лазание – ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени «Муравьишки».  Подвижная игра: «Зайка серый умывается»  3. Пальчиковая гимнастика «Тик-так» Карточка №3</p>	<p><b>Занятие №28</b>  1.ОРУбез предметов  2.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.  Лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни «Медвежата».  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.  Подвижная игра: «автомобили»  3. Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три, четыре, пять» Карточка №11</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>Занятие №29</b>  1.ОРУна скамейке с кубиком  2.Ходьба и бег в колонне по одному по кругу меняя направление.  Равновесие – ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.  Прыжки – прыжки в длину с места «Через канавку».  Подвижная игра: «Тишина»</p>	<p><b>Занятие №30</b>  1.ОРУс ленточками  2.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий.  Прыжки – из обруча в обруч.  Метание – Катание мячей друг другу.  Подвижная игра: «По ровненькой дорожке»  3. Пальчиковая гимнастика</p>	<p><b>Занятие №31</b>  1.ОРУбез предметов  2.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Великаны», «Гномы».  Метание – Бросание мяча вверх и ловля его.  Лазание – ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»  Подвижная игра: «Мы топаем ногами»</p>	<p><b>Занятие №32</b>  1.ОРУс обручем  2.Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий «Воробышки», «Лягушки», «Лошадки» .  Лазание – лазание между предметами «Проползи – не задень».  Равновесие – ходьба по доске «По</p>

	<i>3. Пальчиковая гимнастика «Игрушки» Карточка №13</i>	<i>«Игрушки» Карточка №14</i>	<i>3. Пальчиковая гимнастика «Порисуем» Карточка №28</i>	мостику». Подвижная игра: «Огуречик, огуречик» <i>3. Пальчиковая гимнастика «Братцы» Карточка №21</i>
<b>Май</b>	<b><i>Занятие №33</i></b> 1.ОРУбез предметов 2.Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке высота 30 см. Прыжки – прыжки через шнуры. Подвижная игра: «Мыши в кладовой» <i>3. Пальчиковая гимнастика «На прогулке» Карточка №25</i>	<b><i>Занятие №34</i></b> 1.ОРУ с мячом 2.Ходьба и бег в колонне между предметами. Прыжки – прыжки со скамейки «Парашютисты». Метание - катание мяча друг другу. Подвижная игра: «Воробышки и кот» <i>3. Пальчиковая гимнастика «На поляне» Карточка №24</i>	<b><i>Занятие №35</i></b> 1.ОРУс флажками 2.Ходьба и бег врассыпную с переменной направления «Пчелки». Метание – бросание мяча вверх и ловля его. Лазание – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени «Жучки». Подвижная игра: «Огуречик, огуречик» <i>3. Пальчиковая гимнастика «Дружба» Карточка №30</i>	<b><i>Занятие №36</i></b> 1.ОРУбез предметов 2.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей, на носочках, бег в колонне. Равновесие – ходьба по доске с выполнением заданий. Прыжки – прыжки через шнуры «Кузнечики». Подвижная игра: «Найди свой цвет» <i>3. Пальчиковая гимнастика «Побежали вдоль реки» Карточка №10</i>