

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

№	Тема недели месяц	Тема НОД	Цель	Материалы и оборудование	Источник
СЕНТЯБРЬ					
1	«День знаний»	1 -2 занятие Здравствуй, детский сад!	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, в сохранении равновесия, правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре, развивать точность движений при перебрасывании мяча	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры, мешочки, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.10
2	«Осень»	1 -2 занятие Зарядка для зверят	Упражнять в ходьбе, беге колонной по одному, закрепить упражнения на скамейке, упражнять в прыжках, перебрасывании мяча	Скамейка, мячи, ориентиры, набивные мячи	Л.И. Пензулаева Стр.11
3	«Осень»	3-4 занятие В гостях у Самоделкина	Ходьба: с перешагиванием через предметы, широким шагом из обруча в обруч, через палки приставным шагом, с высоки подниманием колен. Прыжки: перепрыгивать на двух ногах набивные мячи. Дыхательные упражнения	Обручи малого диаметра, мячи, гимнастические палки	Н.Ч.Железняк Стр.11
4	«Осень»	5 -6 занятие В осеннем лесу	Упражнять в ходьбе, беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию в заданиях на равновесие, закрепить ползание по скамейке	Мячи, скамейка, ориентиры	Л.И.Пензулаева Стр.16
ОКТЯБРЬ					
5	«Мой город, моя страна, моя планета»	1 -2 занятие В Сказочной стране	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу, в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в равновесии при ходьбе по скамейке с выполнением заданий, закрепить прыжки через шнур	Гимнастические палки, скамейка, шнур, обручи, ориентиры	Л.И.Пензулаева Стр.17
6	«Мой город, моя страна, моя планета»	3 -4 занятие Познай себя	Ходьба: в колонне по одному; в полуприсяди; с высоким подниманием колен; скрестным шагом боком; с преодолением препятствий. Дыхательные упражнения	Стойка для прыжков в высоту, мячи, кегли, кольца, тренажеры	Н.Ч.Железняк, Стр.15

7	«Мой город, моя страна, моя планета»	5-6 занятие Играем вместе	Упражнять в ходьбе, беге с изменением направления движения, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Набивные мячи, бруски, бубен, обручи, скамейка	Л.И.Пензулаева Стр.23
8	«День народного единства»	1 – 2 занятие Наши именинники	Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий, ведение мяча, ползания по скамейке, сохранении равновесия по уменьшенной площади опоры	Скамейка, мячи, ориентиры, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.25
НОЯБРЬ					
9	«День народного единства»	3-4 занятие Вместе с музыкой	Ходьба: перекатом с пятки на носок, с остановкой по сигналу, с поворотом-прыжком на 180* по сигналу. Бег: в колонне по одному, «змейкой», широким прыжковым шагом, приставным голопом с поворотом 90* по сигналу. Дыхательные упражнения «Паровозик»	Цилиндры, мячи, обручи малого диаметра, тренажеры	Н.Ч.Железняк, Стр.19
10	«День народного единства»	5-6 занятие Игровые упражнения	Закрепить навык ходьбы, бега по кругу. упражнять в ходьбе по канату, в прыжках через шнур, разучить эстафету с мячом	Канат(шнур), шнуры, мячи, стойки(ориентиры), тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.31
11	«День народного единства»	7-8 занятие Дружные ребята	Упражнять в ходьбе, беге с изменением направления движений, прыжках через короткую скакалку, броске мяча, ползания по скамейке	Скакалки, мячи, мешочки, ориентиры	Л.И.Пензулаева Стр.34
12	«Новогодний праздник»	1-2 занятие Свинка в гостях у ребят	Ходьба: на носках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, «змейкой». Бег: обычный, с захлестом голени. Прыжки: попеременно на правой (левой) ноге. Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	Мячи, тренажеры, шапочка свинки	Н.Ч.Железняк, Стр.23
ДЕКАБРЬ					
13	«Новогодний праздник»	3-4 занятие Наш друг Светофор	Закрепить правила дорожного движения, навык ходьбы, бега между предметами, развивать координацию, ловкость, разучить лазание на гимнастическую стенку, повторить упражнения в прыжках	Шнуры, скамейка, мячи	Л.И.Пензулаева Стр.38

14	«Новогодний праздник»	5 -6 занятие Город мастеров	Закрепить лазание по гимнастической стенке. Упражнять в сохранении равновесия, учить забрасывать мяч в кольцо	Мячи, ориентиры, корзина, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.40
15	«Новогодний праздник»	7 -8 занятие Здоровье - наш друг	Ходьба: на носках, на пятках, приставным шагом, боком. Бег: с захлестом голени назад, семенящий бег, подскоки, боковой галоп. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Роллеры, мячи, обручи малого диаметра, массажные мячи	Н.Ч.Железняк, Стр.27
16	«Новогодний праздник»	9 -10 занятие Мы ловкие	Игра малой подвижности «Серый зайка умывается». Игра «Совушки». Дыхательные упражнения на восстановление дыхания	Мячи малые по – количеству детей, шапочка зайца, тренажеры, скамья для пресса, шведская стенка	Н.Ч.Железняк, Стр.31
ЯНВАРЬ					
17	«Зима»	1 -2 занятие Наш друг - физкультура!	Закрепить ходьбу, бег с изменением темпа движений, упражнять в подбрасывании мяча, развивать ловкость, глазомер, упражнять в ползании, равновесии	Мячи, скамейка, мешочки, ориентиры, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.46
18	«Зима»	3 -4 занятие Россия- Родина моя	Закрепить ходьбу, бег с изменением направления, упражнять в ползании по скамейке, упражнять в прыжках и равновесии	Скамейка, мешочки. шнуры	Л.И.Пензулаева Стр.48
19	«Зима»	5 -6 занятие Красивые превращения	Закрепить ходьбу, бег по кругу, врассыпную. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствия	Гимнастические палки, скамейка, мешочки, бруски, мячи, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.51
20	«Зима»	7 -8 занятие Путешествие в страну «Физкультурию»	Ходьба: на носках, высоко поднимая колени, с хлопками над головой, выпадами. Бег: на носках, с заданием. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, мелкие, длинные. Дыхательное упражнение	Стакан с водой и соломинки, легкие шелковые платочки, обручи малого диаметра на стойках	Н.Ч.Железняк, Стр.35
ФЕВРАЛЬ					
21	«День защитника отечества»	1 -2 занятие Вместе весело шагать	Упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий по сигналу, развивать ловкость, глазомер в упражнениях с мячом, закрепить лазание под шнур	Шнуры, мячи. Скамейка, стойки, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.55
22	«День защитника	3 -4 занятие Сильные, смелые,	Подвижная игра «Пузырь», «Карусель»	Зонт с лентами, скамейка для пресса,	Н.Ч.Железняк, Стр.41

	отечества»			тренажеры, мячи.	
		ловкие, умелые		шнуры	
23	«День защитника отечества»	5-6 занятие В нашем городе	Закрепить ходьбу, бег со сменой темпа движения, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии	Скамейка, мешочки, мишени, шнур, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.64
24	«Международный женский день»	1-2 занятие Считалочки	Закрепить знание считалок, упражнять в ходьбе, беге с выполнением заданий по сигналу, в ползании между предметами, упражнять в прыжках и равновесии	Мячи. кегли, скамейка. обручи	Л.И.Пензулаева Стр.66
МАРТ					
25	«Международный женский день»	3-4 занятие Волшебные слова	Закрепить лазание на гимнастическую стенку, упражнять в прыжках, равновесии, закрепить правила эстафеты	Скамейка, мешочки, мяч, ориентиры, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.67
26	«Народная культура и традиции»	1-2 занятие Наш спортивный зал	Ходьба: на носках, с заданием, с крестным шагом. Бег: на носках, на прямых ногах. Прыжки: через шнур, вправо-влево. Дыхательные упражнения	Шнур, тренажеры, шведская стенка, гимнастические палки	Н.Ч.Железняк, Стр.45
27	«Народная культура и традиции»	3-4 занятие Айболит у нас в гостях	Упражнять в ходьбе, беге между предметами, в равновесии, закрепить упражнения в прыжках, правила эстафеты	Кегли(стойки), мячи, скамейка, шнуры, ориентиры	Л.И.Пензулаева Стр.73
28	«Народная культура и традиции»	5-6 занятие Путешествие по нашей планете	Упражнять в ходьбе, беге в колонне по одному. Враспынную. Закрепить упражнения в прыжках, ползании упражнения с мячом	Флажки, мячи, скакалки, шнур, тренажеры.	Л.И.Пензулаева Стр.75
АПРЕЛЬ					
29	«Весна»	1-2 занятие Что мы слышим	Закрепить ходьбу, бег с выполнением заданий по сигналу, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, равновесии	Гимнастические палки, мешочки, скамейка. обручи	Л.И.Пензулаева Стр.77

30	«Весна»	3-4 занятие Город мастеров	Закрепить ходьбу, бег с выполнением заданий по сигналу, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии	Набивные мячи, кегли, ориентиры, тренажеры	Л.И.Пензулаева Стр.80
31	«Весна»	5-6 занятие Будьте добры	Повторить игровое упражнение в ходьбе, беге, упражнять в равновесии, прыжках, упражнении с мячом	Кубики, мячи, скамейка, шнуры, маска лисы	Л.И.пензулаева Стр.82
32	«Весна»	7-8 занятие Мы спортсмены	Ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, приставным шагом. Бег: обычный, с заданиями. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Мяч, легкий груз (мешочки), тренажеры	Н.Ч.Железняк, Стр.58
33	«День победы»	1-2 занятие Будьте здоровы	Ходьба: на носках, высоко поднимая колени, «змейкой». Бег обычный. Задание мячом: подбрасывать и ловить мяч после хлопка, ударять по мячу после отскока от пола, подбивать мяч бедром. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	Мяч резиновый среднего диаметра, стаканчик с водой, воздушный шар, столик, тренажеры	Н.Ч.Железняк, Стр.66
34	«День победы»	1-2 занятие В здоровом теле здоровый дух	Закрепить лазание по гимнастической стенке, упражнять в равновесии, метании мешочков в горизонтальную цель	Скамейка, мешочки, мячи, обручи, ориентиры	Л.И.Пензулаева Стр.86
МАЙ					
35	«До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»	1-2 занятие Экскурсия в спортивно-оздоровительный комплекс Экскурсия на стадион	Рассказ сотрудника о знаменитых спортсменах-земляках, о различных видах спорта, о действующих секциях, кружках в рамках спортивно-оздоровительного комплекса. Тем самым приобщая детей к традициям большого спорта. Дать представления детям о спортивной жизни города, спортивных сооружениях, о профессиях, связанных с физическим воспитанием, о роли физических упражнений в укреплении собственного здоровья.	Беседа Наглядный материал Беседа	

36	«До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»	3 -4 занятие Вот как мы умеем	Закрепить ходьбу, бег с выполнением заданий, упражнять в равновесии, прыжках, упражнении с мячом	Скамейка, мячи. шнур, мешочки, кегли, ленточки	Л.И.Пензулаева Стр.88
37	«До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!»	5 -6 занятие Что мы знаем и умеем	Закрепить упражнения в ходьбе, беге, в равновесии при ходьбе по повышенной опоре, прыжках с продвижением вперед на одной ноге, отбивании мяча	Обручи, мячи, скамейка, мешочки, ориентиры	Л.И.Пензулаева Стр.90