

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего МБДОУ

№69 «Дюймовочка»

Л.В.Зиновьева

Приказ №596 от 31 августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №69 «Дюймовочка» комбинированного вида**

Программа составлена:
Инструктором по физической
культуре
А.Н.Будриной

Северодвинск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел программы	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»	6
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	11
2.2.1. Формы работы	11
2.2.2. Способы организации двигательной деятельности	11
2.2.3. Средства двигательной деятельности	11
2.2.4. Методы физического развития	12
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	13
2.4. План работы с родителями воспитанников	14
2.5. Определение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста	14
2.5.1. Определение уровня физического развития	15
2.5.2. Темпы прироста физических качеств	16
2.5.3. Использование диагностических тестов	16
2.5.4. Методика проведения тестов	17
2.5.5. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей	18
2.5.6. Результат оценки уровня физической подготовленности детей	19
3. Организационный раздел	20
3.1. Материально-техническое оснащение	20
3.2. Режим работы учреждения и режим дня	21
Приложение №1 ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД	22
Приложение №2 Календарно-тематическое планирование и перспективное планирование проведения занятий физкультурой в возрастных группах МБДОУ	23

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная программа по физическому развитию детей (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Рабочая программа имеет цели:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной деятельности; интереса и любви к спорту.

Срок реализации – 2021-2022 учебный год.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Данная Программа:

- Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка.

- Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости.

- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала.

- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются ключевые в развитии дошкольников качества.

- Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной программы, но и в проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

- Предполагает построение образовательного процесса на соответствующих возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим их видом деятельности является игра.

- Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В программе учитываются следующие подходы:

- *Деятельностный подход.* Организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности - общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

- *Индивидуально-дифференцированный подход.* Все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка.. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

- *Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями и интересами воспитанников.

- *Интегративный подход* дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему.

1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – с.336.

От 3 до 4 лет – стр. 162-163

От 4 до 5 лет – стр. 189-191

От 5 до 6 лет – стр. 222-224

От 6 до 7 лет – стр. 260-262

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры в раннем возрасте:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними, эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие»

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей гармоничного физического развития детей, формирования у них интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни через решение следующих специфических задач:

- Приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и т.д.).

	Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни	Развитие основных видов движений	Формирование основ культуры здоровья
--	---	---	---

3-4 года			
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности; укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки; - обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня (создавать условия для активного движения в группе на участке; - обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку); - обеспечить безопасность жизнедеятельности; - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать у детей основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание); - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость); - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать культурно-гигиенические навыки; - формирование навыков культурного поведения; - формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена); - формирование основ культуры здоровья; - формирование ответственного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью окружающих
4-5 лет			
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; -обогащать двигательный опыт детей за счет 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать двигательную активность ребенка, создавать условия для ее развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание); 	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать культурно-гигиенические навыки; - формирование навыков культурного поведения; - закреплять умения правильно пользоваться предметами

	<p>общеразвивающих и спортивных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - начать знакомить детей с элементами спортивных игр; - обогащать репертуар подвижных игр; - создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств; - совершенствовать умение держать равновесие; - совершенствовать выполнение основных движений; - обеспечить безопасность жизнедеятельности; - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; - укреплять разные группы мышц, способствовать формированию правильной осанки, следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности; - предупреждать нарушения зрения; 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость); - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности 	<p>личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда);</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; - дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с некоторыми видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); - оберегать нервную систему ребенка от стрессов и перегрузок 		
5-6 и 6-7 лет			
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; - продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; - обогащать двигательный опыт за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; - обучать детей технике выполнения основных движений; - обеспечить безопасность жизнедеятельности; - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие 	<ul style="list-style-type: none"> - поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание); - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость); - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности; - обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им; 	<ul style="list-style-type: none"> - формировать основы культуры здоровья: рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; - закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь и т.п.); - формировать осознанное выполнение требований безопасности, поддерживать проявления осторожности и осмотрительности; - приобщать детей к ценностям физической

	упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; - следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; - укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); - формировать сознательное отношение к окружающей среде и стремление к чистоте; - развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; - совершенствовать навыки самообслуживания	- совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх; - формировать представление о совместной распределенной деятельности в команде; - учить детей действовать в команде	культуры и занятий спортом
--	--	---	----------------------------

В каждой возрастной группе занятия физкультурой проводятся 3 раза в неделю, из них 1 раз в неделю – занятие на свежем воздухе (для старшей и подготовительной возрастных групп), направленное на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Продолжительность занятия по физической культуре:

От 15 минут - II младшая группа.

От 20 минут - средняя группа.

От 25 минут - старшая группа.

От 30 минут - подготовительная группа.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

2.2.1. Формы работы

В системе физического воспитания в ДООУ используются следующие организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физкультурные паузы
- Закаливание
- Спортивные праздники
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

2.2.2. Способы организации двигательной деятельности

- **Фронтальный способ** применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

- **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.2.3. Средства двигательной деятельности

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы,

физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

2.2.4. Методы физического развития

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов. В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

1. **Специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития. Среди них:

- **Метод строго регламентированного упражнения** (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме, с точной нагрузкой и интенсивностью)

- **Игровой метод** (использование упражнений в игровой форме)

- **Соревновательный метод** (применение упражнений в соревновательной форме)

- **Метод круговой тренировки** (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

2. **Общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания. Среди них:

- **Словесные методы**, которые применяются для осознанного выполнения упражнений. К ним относятся названия упражнений, описание, объяснения, указания, команды, вопросы к детям и др.

- **Практические методы**, которые формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику. К ним относятся показ физических упражнений, имитация (подражательные упражнения).

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

- Пропагандировать основы здорового образа жизни.
- Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

- **анкетирование**
- **праздники, развлечения**
- **консультации**
- **родительские собрания**
- **рекомендации через папки-передвижки, буклеты**
- **открытые занятия**
- **проекты.**

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни - показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей в важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

2.4. План работы с родителями воспитанников

Сроки	Содержание работы	Форма
Сентябрь	«О пользе утренней гимнастики»	Консультация
Октябрь	«Профилактика плоскостопия у детей»	Консультация
Ноябрь	«Стретчинг дома и в саду»	Консультация
Декабрь	«Безопасность зимой»	Консультация
Январь	«Массаж: делают дети»	Консультация
Февраль	«Мой папа самый-самый»	Развлечение с родителями
Март	«Одежда детей и их здоровье»	Консультация
Апрель	«Профилактика нарушений осанки у дошкольников»	Консультация
Май	«Как научить ребенка играть с спортивные игры»	Консультация

2.5. Определение уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста

Диагностика уровня физической подготовленности воспитанников является одним из наиболее продуктивных, информативных методов контроля процесса физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Мониторинг позволяет выявить, на каком уровне идет работа по физическому воспитанию, что следует изменить в ней, что интенсифицировать, чтобы к концу года подойти к успешным результатам. При этом следует помнить о том, что нарастание двигательных возможностей детей не происходит равномерно и поступательно.

Сущность мониторинга физкультурно-оздоровительной работы заключается в периодическом сборе и обобщении информации о детях, отслеживанием динамики их развития и состояния здоровья с формулированием педагогических выводов и проведения соответствующей коррекционной деятельности.

Основываясь на результатах тестирования можно получить информацию о состоянии здоровья детей, осуществлять объективный контроль за обучением, выявлять преимущества и недостатки применяемых средств и методов обучения и форм организации занятий, составлять обоснованные планы

индивидуальных и групповых занятий, прогнозировать вероятные достижения детей.

Для получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном учреждении два раза в год – осенью и весной – проводится тестирование по следующим направлениям:

1. **физическое развитие** (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);

2. **развитие психофизических качеств:**

- *измерение силы:* подъем туловища в сед;
- *скоростно-силовые качества:* прыжок в длину с места;
- *быстрота:* «челночный бег» 3*10 м;
- *ловкость:* метание мешочка с песком в цель;
- *гибкость:* наклон туловища вперед на скамейке.

Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой.

Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат).

2.5.1. Определение уровня физического развития

Антропологические измерения проводятся в помещении с температурой зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется с верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами без верхней одежды и обуви. При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента. При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем

фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

2.5.2. Темпы прироста физических качеств

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) используется формула В.И.Усакова:

$$W = 100 \left(\frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)} \right),$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V₁ - исходный уровень;

V₂ - конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

2.5.3. Использование диагностических тестов

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремятся сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

2.5.4. Методика проведения тестов

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание мешочка с песком (150-200 г) в горизонтальную цель.

Проводится на размеченной площадке, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. стоя одна нога впереди другой на расстоянии шага делает бросок снизу, стараясь попасть в центр обруча. Обруч расположен от линии старта на расстоянии 1,5 м для средней группы и 2 м для старшей и подготовительной групп. Выполняется 3 попытки каждой рукой. Засчитывается лучший результат.

Челночный бег 3*10 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии

расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Наклон туловища вперед.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд).

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

2.5.5. Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

Мальчики

№	Название показателя	Возраст	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
1	Прыжок в длину с места	4-5	58 и менее	59-72	73-83	84-94	95 и более
		5-6	72 и менее	73-88	89-101	102-114	115 и более
		6-7	85 и менее	86-101	102-114	115-127	128 и более
2	Подъем туловища в сед за 30 сек.	4-5	5 и менее	6-7	8-9	10-11	12 и более
		5-6	7 и менее	8-10	11-12	13-14	15 и более
		6-7	9 и менее	10-12	13-15	16-17	18 и более
3	Наклон вперед из положения стоя	4-5	0 и менее	+1	+2	+3	+4 и более
		5-6	+1 и менее	+2	+3	+4	+5 и более
		6-7	+2 и менее	+3	+4	+5	+6 и более

4	Челночный бег 3X10 м	4-5	-	-	-	-	-
		5-6	12,2 и более	12,1-11,1	11-10	9,9-9,1	9 и менее
		6-7	11 и более	10,9-10,1	10-9,1	9-8,7	8,6 и менее
5	Метание мешочка в цель	4-5	0	1	2	3	3 в центр
		5-6	0	1	2	3	3 в центр
		6-7	0	1	2	3	3 в центр

Девочки

№	Название показателя	Возраст	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
1	Прыжок в длину с места	4-5	48 и менее	49-65	66-77	79-89	90 и более
		5-6	68 и менее	69-82	83-93	94-109	110 и более
		6-7	80 и менее	81-98	99-110	110-119	120 и более
2	Подъем туловища в сед за 30 сек.	4-5	5 и менее	6-7	8-9	10-11	12 и более
		5-6	7 и менее	8-9	10-11	12-13	14 и более
		6-7	9 и менее	10-12	13-14	15-16	17 и более
3	Наклон вперед из положения стоя	4-5	+1 и менее	+2	+3	+4	+5 и более
		5-6	+2 и менее	+3	+4	+5	+6 и более
		6-7	+3 и менее	+4	+5	+6	+7 и более
4	Челночный бег 3X10 м	4-5	-	-	-	-	-
		5-6	13 и более	12,9-12,1	12-11,1	11-10	9,9 и менее
		6-7	12 и более	11,9-11,1	11-10	9,9-9	8,9 и менее
5	Метание мешочка в цель	4-5	0	1	2	3	3 в центр
		5-6	0	1	2	3	3 в центр
		6-7	0	1	2	3	3 в центр

2.5.6. Результат оценки уровня физической подготовленности детей

Таблица оценивания качественных показателей (средняя группа)

Количество набранных баллов	Уровень физической подготовки
22-25	Высокий уровень
18-22	Выше среднего

13-17	Средний уровень
8-12	Ниже среднего
1-7	Низкий уровень

Таблица оценивания качественных показателей (старшая и подготовительная группы)

Количество набранных баллов	Уровень физической подготовки
30-35	Высокий уровень
23-29	Выше среднего
16-22	Средний уровень
9-15	Ниже среднего
1-8	Низкий уровень

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое оснащение

В МБДОУ созданы все условия для полноценного развития детей. Имеется физкультурный зал, предназначенный для проведения непрерывной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений. Зал оснащен разнообразным физкультурным оборудованием и спортивным инвентарем для физического развития детей, которые соответствуют педагогическим, эстетическим, гигиеническим требованиям. Подбор оборудования определен программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников, его количество определено из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Одним из важных требований к оборудованию и инвентарю является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий физкультурой имеются хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечают гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений есть музыкальный центр и соответствующее музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию

положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

В МБДОУ имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска. При использовании данных ТСО необходимо избегать длительного применения в целях предотвращения утомления детей и рационально совмещать их с другими средствами обучения.

3.2. Режим работы учреждения и режим дня

Режим работы МБДОУ:

- Пятидневная рабочая неделя
- 12-часовое пребывание детей (с 7.00 до 19.00)
- Выходные дни – суббота и воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Режим дня в МБДОУ – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Приложение №1

Согласовано на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ

Протокол №1 от 31.08.2021 года

Заведующий МБДОУ

№69 «Дюймовочка»

Зиновьева Л.В.

Приказ №596 от 31.08.2021 года

**ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2020-2021
УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
9.00-9.15 - II младшая группа «Цыплята»	9.00-9.15 – II младшая группа «Черемушка»	9.00-9.25 - старшая группа «Пчелка»	9.00-9.15 - II младшая группа «Цыплята»	9.00-9.15 – II младшая группа «Черемушка»
9.35-9.55 - средняя группа «Улыбка»	9.35-9.55 - средняя группа «Радуга»	9.45-10.15 – подготовительная группа «Светлячок»	9.35-9.55 - средняя группа «Улыбка»	9.35-9.55 - средняя группа «Радуга»
10.15-10.40 – старшая группа «Пчелка»	10.15-10.45 – подготовительная группа компенсационной направленности «Яблонька»	11.00-11.20 - средняя группа «Улыбка» (улица)	10.15-10.45 – подготовительная группа компенсационной направленности «Яблонька»	11.30-12.00 – подготовительная группа компенсационной направленности «Яблонька» (улица)
11.30-12.00 – подготовительная группа «Светлячок»		11.20-11.40 - средняя группа «Радуга» (улица)	11.00-11.30 – подготовительная группа «Светлячок» (улица)	
			11.30-12.00 - старшая группа «Пчелка» (улица)	

Календарно-тематическое планирование и перспективное планирование проведения занятий физкультурой в возрастных группах МБДОУ

Календарно-тематическое планирование II младшая группа

Сентябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Ребята в зал входят без построения – «стайкой». Проводится игра «Пойдем в гости». На слова: «Дождик пошел!» - дети бегут к своим «домикам» и занимают любые места.	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Дети входят в зал без построения «стайкой». Дети направляются к мишке, разговаривают с ним, затем поворачиваются к кукле, на другой конец зала. После ходьбы в одну сторону, предложить ребятам побежать к мишке, а затем к кукле в гости.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Ворона!» - надо остановиться, сказать: «Кар-кар-кар!» - и продолжить ходьбу. По сигналу: «Стрекозы!» - легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».	Ходьба и бегать по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С осенними листочками	С кубиками
Основные виды движений	Ходьба между двумя линиями. «Пройдем по дорожке». «Дождик кончился,	Прыжки на двух ногах на месте. Покажем мишке, как мы умеем прыгать». Затем	Прокатывание мячей. «Прокати и догони». По команде: «Покатили!», оттолкнув мяч двумя руками,	Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки» - «как жучок». Доползти до

	выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги».	переходят на другой конец зала и прыгают около куклы.	прокатывают его в прямом направлении и догоняют.	погремушки, взять ее и погремать.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
Игра малой подвижности	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Найдем мишку»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Сорви яблоко»
Октябрь				
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Лягушки!» - дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу: «Стрекозы» - бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» - прыжки на двух ногах – «кто выше».	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнений умеренный.

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	На стульчиках
Основные виды движений	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки. «Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги».	Прыжки из обруча в обруч. «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, «как зайки». «Прокати мяч».	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень».	Ползание «Крокодильчики». Лазанье под шнур. Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами.
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Игра малой подвижности	Практикум «Чистка зубов» (имитация с зубной щеткой)	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«Кап-кап-кап»	«Цветочек» (имитация «Как распускается цветочек»)
Ноябрь				
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная	Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими,	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы».	Игровое упражнение «Твой кубик». По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. На слово: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени,

	семенящими шагами, руки на пояс. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу.	Ходьба и бег в чередовании. Для выполнения ОРУ помочь детям построиться в виде буквы «П».	кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу и снова на ходьбу. На слово: «Бабочки!» - остановиться и помахать руками, как крылышками.
Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
Основные виды движений	Равновесие «В лес по тропинке». На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2-3 м) – «тропинки в лес». Прыжки «Зайки – мягкие лапочки». По сигналу дети прыжками на двух ногах передвигаются к опушке	Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас». Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнуру, цветным меткам).	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»). Игровое задание «Быстрые жучки».	Игровое задание – «Паучки». Равновесие. Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию.
Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Игра малой подвижности	Малоподвижная игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Куда дети ходят в нашем городе?» (игры с мячом)	Имитация «Дерева и кустарники» (низкий, высокий)	«Кошечка крадется»

Декабрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать				

мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. «На прогулку! Идем смотреть на цветочки, на летающих стрекоз и бабочек». Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу «Самолеты!» - бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» - остановиться и произнести «чик-чирик», затем продолжить ходьбу. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «На прогулку!» - предложить разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
Основные виды движений	Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу.	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи – не задень».	Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». Дети-«жучки» поочередно выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие. «Пройдем по мостику».
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	Эстафетная игра «Собери набор»	«Снежинки-пушинки»	«Наседка и цыплята»
Игра малой подвижности	«Поезд»	«Пузыри в стакане»	«Кто дальше бросит снежок»	«Гуси»

Январь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная		Игровое упражнение «На полянке. По сигналу переход к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную.	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» - поднять над головой. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны.	«Лягушки и бабочки». Бег в колонне по одному в обе стороны.
Общеразвивающие упражнения		С обручем	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений		Прыжки «Зайки – прыгуны». Прокатывание мяча между предметами.	«Прокати – поймай». «Медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке».
Подвижные игры		«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«У медведя во бору»
Игра малой подвижности		«Найдем снегурочку»	«Будем здоровыми»	«Угадай, где спрятано»

Февраль

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах,				

может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

Вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Мышки!» - переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенек».	Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие – пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.
Подвижные игры	«Допрыгаем до стульчиков»	«Танцуют все»	«Птички и птенчики»	«Лягушки»
Игра малой подвижности	«Береги мебель»	«Доктора»	«Найдем воробышка»	«Угадай, где спрятано»

Март

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>				
Вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному из кубиков.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал «На прогулку!» - расходятся по всему залу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала.
Общеразвивающие упражнения	С цветочками	Без предметов	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	«Ровным шажком». Прыжки «Змейкой».	Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Брось – поймай». Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».	Ползание «Медвежата». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Плотники»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»
Игра малой подвижности	«Мама спит, она устала»	«Маляры»	«Подснежники»	«По камушкам»

Апрель

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.</p>				
<p>Вводная</p>	<p>Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба по кругу, затем бег.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Жуки полетели!» - разбежаться в рассыпную по всему залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» - остановиться и произнести «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «Лошадки!» - бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>На скамейке с кубиком</p>	<p>С косичкой (короткий шнур)</p>	<p>Без предметов</p>	<p>С обручем</p>
<p>Основные виды движений</p>	<p>Равновесие – ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше.</p>	<p>Прыжки из кружка в кружок. Задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. По команде прокатывать мяч.</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса»</p>	<p>Ползание «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» - ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в</p>

	Прыжки «Через канавку».		(кубики, кегли, набивные мячи).	конце скамейки выполнить шаг вперед вниз (не прыгать).
Подвижные игры	«Мяч через сетку»	«Автомобили»	«Прыжки на травке»	«Пчелки»
Игра малой подвижности	«Назови инвентарь» (с мячом)	«Стоп»	«Высокий и низкий»	«Муравьишки»

Май

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» - бег врассыпную, помахивая руками, как крыльшками, и, произнося «жу-жу-жу!», переход к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.
Общеразвивающие упражнения	С кольцом (от кольцеброса)	С мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки «Парашютисты».	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Лазание на наклонную лесенку. Уделить внимание

	Прыжки через шнуры.	Прокатывание мячей друг другу. По сигналу: дети в произвольном порядке прокатывают мяч друг другу.	Ползание по гимнастической скамейке «как жучки». Проползти, как «жучки», с опорой на ладони и колени.	правильному хвату рук за рейки лесенки и тому, чтобы дети не пропускали реек.
Подвижные игры	«Попади в круг»	«Садовод»	«Собери букет»	«Карусель»
Игра малой подвижности	«Назови свойства инвентаря» (с мячом)	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Солнышко лучистое»

Перспективное планирование II младшая группа

Месяц/Неделя	Тема, задачи, литература	Создания условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога
Сентябрь I	Задачи: Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Пензулаева Л.И., с. 27	Игрушки: кукла, мишка, два шнура.	1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра «Пойдем в гости» 2. Ходьба между двумя линиями П/и «Бегите ко мне» 3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.
II	Задачи: Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за	Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.	1. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем.

	<p>воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 28</p>		<p>2.Общеразвивающие упр.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>4. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.</p>
III	<p>Задачи: Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 29</p>	<p>Мячи по кол-ву детей в одной подгруппе, два шнура.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами.</p> <p>Ирга «Пойдем гулять»</p> <p>2. общеразвивающие упр.</p> <p>3. Катание мячей друг другу.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>4. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.</p>
IV	<p>Задачи: Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, пролезать под шнур.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 31</p>	<p>Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем.</p> <p>Игра «Поезд»</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Игра «доползи до погремушки».</p> <p>3.П/и «Найди свой домик»</p> <p>4. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.</p>

<p>Октябрь</p> <p>I</p>	<p>Задачи: Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 33</p>	<p>По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. Построение вокруг кубиков. 2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение на равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. 4. Прыжки – подпрыгивания на двух ногах на месте. <p>П/и «Наседка и цыплята».</p> <p>5. Игра м/п «Найди цыпленка»</p>
<p>II</p>	<p>Задачи: Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 34</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, шнур, две рейки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 4. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд». 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».
<p>III</p>	<p>Задачи: Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 36</p>	<p>Мячи, плоские обручи (диаметр 30-35 см) по кол-ву детей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. 4. Ползании на четвереньках. <p>П/и «Поезд»</p>

			5. Ходьба в колонне по одному
IV	<p>Задачи: Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 37</p>	Стулья по кол-ву детей, два шнура, две стойки.	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Подлезание под шнур на четвереньках.</p> <p>4. Ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>П/и «Бегите к флажку».</p>
Ноябрь I	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади, мягко приземляться в пружках.</p> <p>Пензулаева Л.И., 39</p>	По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). Бег и ходьба выполняются по команде.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>П/и «Мышки в кладовой».</p> <p>5. Игра «Где спрятался мышонок?»</p>
II	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в пружках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Пензулаева Л.И., 40</p>	Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по кол-ву детей в группе.	<p>1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Прыжки в обруч и из обруча</p> <p>4. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними.</p> <p>П/и «Трамвай»</p>

			5. Ходьба в колонне по одному.
III	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.</p> <p>Пензулаева Л.И., 42</p>	По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.	<p>1. Ходьба и бег колонной по одному. Изменение темпа по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м)</p> <p>4. Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p> <p>П/и «По ровненькой дорожке»</p> <p>5. Игра м/п</p>
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Пензулаева Л.И., 43</p>	По два кубика на каждого 4-6 дуг (высота 50 см), два шнура и рейка.	<p>1. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Подлезание под дугу на четвереньках.</p> <p>4. Ходьба между двумя линиями</p> <p>П/и «Найди свой домик»</p>
Декабрь I	<p>Задачи: Учить ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p>Пензулаева Л.И., 45</p>	Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30см), 2 стойки и шнур.	<p>1. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>П/и «Наседка и цыплята».</p> <p>4. Игра м/п.</p>

II	<p>Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Пензулаева Л.И., 46</p>	<p>Кольца (от кольцеброса) по кол-ву детей, 2-3 скамейки, мячи по кол-ву детей в группе, резиновые дорожки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку. 4. Катание мячей в прямом направлении. <p>П/и «Поезд»</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Игра м/п
III	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу.</p> <p>Пензулаева Л.И., 47</p>	<p>Мячи по кол-ву детей в группе, рейки или шнуры для ориентира.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей в ворота друг другу. Подлезание под 2-4 дуги. <p>П/и «Воробышки и кот».</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ходьба колонной по одному.
IV	<p>Задачи: Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 48</p>	<p>По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. <p>П/и «Птички и птенчики».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба колонной по одному.
<p>Январь</p> <p>II</p>	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить</p>	<p>По два флажка на каждого ребенка, две скамейки, мячи и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр.

	<p>мягкому приземлению ну полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.</p> <p>Пензулаева Л.И., 52</p>	<p>стулья по кол-ву детей в подгруппе.</p>	<p>3. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг стула (кегли, кубиков).</p> <p>П/и «Трамвай»</p> <p>5. Игра м/п</p>
III	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>Пензулаева Л.И., 53</p>	<p>Мячи по кол-ву детей в подгруппе, 4 дуги, шнур для игры.</p>	<p>1. Ходьба парами, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Катание мячей друг другу через ворота.</p> <p>4. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>П/и «Лягушки»</p> <p>5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».</p>
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 55</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.</p>	<p>1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>П/и «Найди свой цвет»</p> <p>4. Игра м/п</p>
Февраль I	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в пряхках из обруча в обруч.</p> <p>Пензулаева Л.И., 57</p>	<p>По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обручей, 5-6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игр.</p>	<p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба, перешагивания через шнуры.</p> <p>П/и «Мыши в кладовой».</p>

			4. Ходьба в колонне по одному.
II	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.</p> <p>Пензулаева Л.И., 58</p>	Обручи по кол-ву детей, 2 скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки. 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. <p>П/и «Птички в гнездышках».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Игра «Угадай, кто кричит».
III	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Пензулаева Л.И., 59</p>	Мячи на каждого ребенка, 5-6 шнуров (косичек), 2 стойки и шнур.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <p>П/и «Воробышки и кот».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба в колонне по одному.
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 61</p>	4 обруча (диаметр 50 см), две доски, флажки по кол-ву детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 4. Ходьба по доске. <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба в колонне по одному с флажками.

<p>Март</p> <p>I</p>	<p>Задачи: Ходит и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземлиться в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Пензулаева Л.И., 63</p>	<p>По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м). приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <p>П/и «Кролики».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Игра «Найди кролика».
<p>II</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.</p> <p>Пензулаева Л.И., 64</p>	<p>По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по кол-ву детей в подгруппе.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прокатывание мяча между предметами <p>П/и «Поезд».</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Игра м/п
<p>III</p>	<p>Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).</p> <p>Пензулаева Л.И., 65</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две скамейки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча о землю двумя руками и ловя его. 4. Ползание по доске. <p>П/и «Поймай комара»</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Ходьба в колонне по одному.
<p>IV</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному</p>	<p>По два флажка на каждого ребенка, 6-8 брусков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами, бег врассыпную.

	<p>хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).</p> <p>Пензулаева Л.И., 66</p>		<p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Влезание на наклонную лестницу.</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Апрель</p> <p>I</p>	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Пензулаева Л.И., 68</p>	<p>2-3 скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.</p>	<p>1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба по скамейке.</p> <p>4. Прыжки в длину с места</p> <p>П/и «Наседка и цыплята»</p> <p>5. Игра «Где цыпленок?»</p>
<p>II</p>	<p>Задачи: Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.</p> <p>Пензулаева Л.И., 69</p>	<p>Обручи по кол-ву детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.</p>	<p>1. Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Бросание мяча о бол двумя руками.</p> <p>П/и «По ровненькой дорожке»</p> <p>5. Игра м/п</p>
<p>III</p>	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две доски, большой шнур.</p>	<p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p>

	<p>двумя руками, упражнять в ползании по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 70</p>		<p>3. Бросание мяча вверх и ловля его руками.</p> <p>4. Ползание по доске.</p> <p>П/и «Лягушки».</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному</p>
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учит влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.</p> <p>Пензулаева Л.И., 71</p>	<p>Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Влезание на наклонную лесенку.</p> <p>4. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> <p>П/и «Найди свой цвет»</p> <p>5. Игра м/п</p>
Май I	<p>Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур.</p> <p>Пензулаева Л.И., 73</p>	<p>Кольца (о кольцеброса) по кол-ву детей, 2 скамейки, 6-8 шнуров.</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Ходьба по скамейке.</p> <p>П/и «Мыши в кладовой».</p> <p>4. Игра «Где спрятался мышонок?»</p>
II	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх.</p> <p>Пензулаева Л.И., 73</p>	<p>По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.</p>	<p>1. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см).</p> <p>4. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>П/и «Поезд»</p>

			5. Игра м/п
III	<p>Задачи: Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Пензулаева Л.И., 74</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две скамейки, шнур.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>4. Ползание по скамейке.</p> <p>П/и «Воробышки и кот»</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе, отрабатывать переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии.</p> <p>Пензулаева Л.И., 75</p>	<p>Две лесенки, две доски, 5-6 коротких шнуров, цветные ленточки (для игры).</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Влезание на наклонную лесенку.</p> <p>4. Ходьба по доске, руки на поясе.</p> <p>П/и «Найди свой цвет».</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>

Календарно-тематическое планирование средняя группа

Сентябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - подпрыгивать вверх энергично; - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке</p>				

Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение 3 звена	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение 3 звена	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение 3 звена	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение 3 звена
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С обручем
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»

Октябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; - находить свое место при ходьбе и беге. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>				
Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух

	пойти дальше			ногах с продвижением вперед, фронтально)
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»
Игра малой подвижности	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; - в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; - в ходьбе и беге с изменением направления; - в прыжках на двух ногах; - в перебрасывании мяча и др.; - в ползании на животе по скамейке. Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их.				
Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги	1. Ходьба по гимнастической скамейке с

	<p>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)</p>	<p>кубики.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</p>	<p>к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>3. Ходьба по шнуру (по кругу).</p> <p>4. Прыжки через бруски.</p> <p>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»</p>
Подвижные игры	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)

Декабрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер</p>				

Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).

				5. Спрыгивание с гимнастической скамьи
Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки»	«Ключи»	«Два Мороза»
Игра малой подвижности	Ходьба «Конькобежцы»	«Береги мебель»	«Назови предметы» (мелкий физкультурный, домашний инвентарь)	«Снежная королева»

Январь

Этапы	1-я неделя и 2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине			
Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по Сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по Сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по Сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.

	3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)	2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза)	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»
Игра малой подвижности	Ходьба по ребристой доске	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

Февраль

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасывание мяча другу другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
Игра малой подвижности	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

Март

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры. Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы</p>				
<p>Вводная</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами</p> <p>«Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами</p> <p>«Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами</p> <p>«Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами</p> <p>«Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три</p>
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>С обручем</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>С флажками</p>	<p>Без предметов</p>
<p>Основные виды движений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики

	4. Прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь	коленях с мешочками на спине	продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Игра малой подвижности	«Кто позвал»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	«Лучистые глазки» упражнение

Апрель

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу				
Вводная	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по Голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения

Май

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка»				

Вводная	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
Основные виды движений	<p>1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м).</p> <p>3. Метание правой и левой рукой на дальность</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через скакалку.</p> <p>4. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>3. Игровое задание «Один - двое».</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока</p>
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Игра малой подвижности	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»

Перспективное планирование средняя группа

Месяц/ занятие	Задачи	I часть. Вводная часть. Разминка.	II часть. Основная часть. Основные виды движений.	III часть. Заключительная часть.
Сентябрь 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения.	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	Подвижная игра «Найди себе пару».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, проверка равнения.	1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	Подвижная игра «Найди себе пару».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную; построение в 3-4 круга.	<i>Игровые упражнения.</i> 1. «Не пропусти мяч» 2. «Не задень».	Игра «Найдем воробышка». Подвижная игра «Автомобили».
4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется	Подвижная игра «Самолеты».

	подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).	
58	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.	1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир - кубик, мяч).	Подвижная игра «Самолеты».
6.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег в рассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> 1.«Вдоль дорожки». 2.«Прокати обруч».	Подвижная игра «Найди себе пару».
7.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».

		сигнал к бегу в рассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Перестроение в круг.	2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	
8.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	Подвижная игра «Огуречик, огуречик ...».
9.	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег в рассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу, ходьба и бег повторяются в чередовании.	Игровые упражнения. 1. «Мяч через сетку». 2. «Кто быстрее добегит до кубика», 3. «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Воробышки и кот».
10.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную; ходьба и	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Где постучали?»

	устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	бег проводятся в чередовании; построение в три колонны.		
11.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании; построение в три колонны.	1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Где постучали?»
12.	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, оглядая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось - поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки».	«Огуречик, огуречик ... »
Октябрь 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).	Подвижная игра «Кот и мыши»

		проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см.	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).	
14.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.	Подвижная игра «Кот и мыши»
15.	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли». «Кто быстрее добежит до кубика!»	Подвижная игра «Найди свой цвет!».
61				
16.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	Подвижная игра «Автомобили».
17.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега;	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на	Подвижная игра «Автомобили».

	упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.	
18.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	<i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось - поймай». «Кто быстрее» (эстафета).	Подвижная игра «Ловишки».
62				
19.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола.	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».
20.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, бег в рассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	<i>Основные виды движений.</i> 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза).	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».

			3. Подбрасывание мяча двумя руками .	
21.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати - не уроню». «Вдоль дорожки».	Подвижная игра «Цветные автомобили»
22.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).	Подвижная игра «Кот и мыши». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал?».
23.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении.	Подвижная игра «Кот и мыши». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал?».
24.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег враспынную;	<i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось - поймай». «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке».	Подвижная игра «Лошадки».

		ходьба и бег проводятся в чередовании.		
Ноябрь 25.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м	Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.	Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
27.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	<i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч».	Подвижная игра «Кролики».
28.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Самолеты».

	ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.	
29.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу	Подвижная игра «Самолеты».
30. 65	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись» «Догони мяч».	Подвижная игра «Найди себе пару».
31.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Подвижная игра «Лиса и куры».
32.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками;	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени,	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони	Подвижная игра «Лиса и куры».

	повторить ползание на четвереньках	руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	
33.	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Не задень» «Передай мяч».	Подвижная игра «Догони пару!»
34.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).	Подвижная игра «Цветные автомобили»
35.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	Подвижная игра «Цветные автомобили»

			3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).	
36.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег в рассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины». «Кто дальше бросит».	Подвижная игра «Самолеты».
Декабрь 1. 67	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Подвижная игра «Лиса И куры».
2.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег в рассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя.	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Подвижная игра «Лиса И куры».

3.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за воспитателем (2-3 раза).	<i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию.
4.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору».
5. 68	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».
6.	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.	<i>Игровые упражнения</i> «Пружинка»	Игра «Веселые снежинки».
7.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).	Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

	повторить ползание на четвереньках.		2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	
8.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «помедвежь». 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
9.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше?». «Снежная карусель».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
10.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.	Подвижная игра «Птички и кошка». Ходьба в колонне по одному.
11.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.	Подвижная игра «Птички и кошка». Ходьба в колонне по одному.

			3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.	
12.	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	<i>Игровые упражнения.</i> «Петушки ходят». «По снежному валу» «Снайперы».	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
Январь 13.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	Подвижная игра «Кролики». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
70				
14.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу.	1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Подвижная игра «Кролики». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

15.	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	<i>Игровые упражнения.</i> «Снежинки-пушинки». «Кто дальше»	Ходьба «змейкой» между предметами за воспитателем.
16.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза).	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному.
17.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза).	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее.	Подвижная игра «Найди себе пару». Ходьба в колонне по одному.
18.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Небольшая пробежка без лыж-дистанция 10-12 м.	<i>Игровые упражнения.</i> «Снежная карусель» «Прыжки к елке»	Катание друг друга на санках.
19.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
20.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами;	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух	Ходьба в колонне по одному в обход зала.

	скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «помедвежьи» на расстояние 3 м. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	
21.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физ. возможностям.
22.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному.
23.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.	Подвижная игра «Автомобили». Ходьба в колонне по одному.

			3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами	
24.	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни - не задень».	Катание друг друга на санках. Воспитатель следит, чтобы дети в парах примерно были равными по своим физическим возможностям.
Февраль 25.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).	Подвижная игра «Котятa и щенята».
73				
26.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	Подвижная игра «Котятa и щенята».
27.	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстояние 3-4 м). По	<i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой» между санками». «Добрось до кегли».	Поочередное катание друг друга на санках.

		сигналу воспитателя остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках (на расстояние не более 3 м).		
28.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами	Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
29.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
74				
30.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Игровое упражнение «Метелица».	<i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит».	Катание друг друга на санках.
31.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в колонне по одному.
32.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками;	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках,	1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в колонне по одному.

	закреплять навык ползания на четвереньках.	руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	
33.	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит снежок». «Найдем снегурочку!»	Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
34. 75	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	Подвижная игра «Перелет птиц». Ходьба в колонне по одному.
35.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по- медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.	Подвижная игра «Перелет птиц». Ходьба в колонне по одному.

36.	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Воспитатель осуществляет страховку.	<i>Игровые упражнения.</i> «Точно В цель». «Туннель».	Катание на санках друг друга. Игра «Найдем зайку».
Март 1.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза.	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<u>2</u> <u>6</u>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3.	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровое упражнение «Ловишки»	<i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».	Подвижная игра «Зайка беленький». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
4.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	Подвижная игра «Бездомный заяц». Ходьба в колонне по одному.

	места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.			
5.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).	Подвижная игра «Бездомный заяц». Ходьба в колонне по одному.
6. 77	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось-поймай». «Прокати - не задень».	Подвижная игра «Лошадка». «Угадай кто кричит?».
7.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности.
8.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на	1. Прокатывание мячей между предметами.	Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности.

	предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	коленях; переход на обычную ходьбу.	2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	
9.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	<i>Игровые упражнения.</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».	Подвижная игра «Самолеты».
10. 78	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию	Подвижная игра «Охотник И зайцы». Игра малой подвижности «Найдем зайку».
11.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза).	Подвижная игра «Охотник И зайцы». Игра малой подвижности «Найдем зайку».

12.	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	<i>Игровые упражнения</i> «Перепрыгни ручеек» «Бег по дорожке» «Ловкие ребята».	Подвижная игра «Самолеты».
Апрель 13.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
14.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
15.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати И поймай».	Подвижная игра «У медведя во бору»

		ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	«Сбей булаву кеглю».	
16.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
17.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).	Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
18.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	<i>Игровые упражнения</i> «По дорожке» Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
19.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал:	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Совушка».

	дальность, повторить ползание на четвереньках.	«Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		
20.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи>. 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	Подвижная игра «Совушка».
21.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег в рассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Успей поймать». «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Догони пару».
81				
22.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2-3 раза).	Подвижная игра «Птички и кошка» . Ходьба в колонне по одному.
23.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и	«Птички и кошка» . Ходьба в колонне по одному.

			<p>пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>	
24.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба в рассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег в рассыпную.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Пробеги - задень».</p> <p>«Накинь кольцо».</p> <p>«Мяч через сетку».</p>	Подвижная игра «Догони пару». Ходьба в колонне по одному
Май 25. 82	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p>	Подвижная игра «Котята И щенята».
26.	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая).</p> <p>2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами.</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».</p>	Подвижная игра «Котята И щенята».

27.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег в рассыпную.	<i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча» «Перепрыгни ручеек» «Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Совушка».
28.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котят и щенята». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
29. 83	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котят и щенята». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
30.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному	<i>Игровые упражнения.</i> «Попади В корзину». «Подбрось - поймай».	Подвижная игра «Удочка».
31.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному	1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем зайца».

			животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.	
32.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьему). 3. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра малой подвижности «Найдем зайца».
33.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	<i>Игровые упражнения.</i> «Не урони». «Не задень».	Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Кто ушел?».
34.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; (ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.
35.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	Подвижная игра «У медведя во бору». Ходьба в колонне по одному.

		в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.		
36.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.	<i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось - поймай». «Кто быстрее по дорожке».	Подвижная игра «Самолеты». Игра «Угадай, кто позвал».

Календарно-тематическое планирование старшая группа

Сентябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена

ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»
Малоподвижные игры	«У кого мяч».	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»

Октябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису
Подвижные игры	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,
Малоподвижные игры	«Эхо»	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Летает-не летает».

Ноябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			

ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	1. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Затейники»	«Найди, где спрятано»	«Две ладошки»

Декабрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			

ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка)
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«Летает- не летает».	«Найди и промолчи»	«Подарки»

Январь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С мячом	С палкой	С обручем	Без предметов

Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Метание вдаль	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
Подвижные игры	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима» Танцевальные движения	«Затейники»	«Найди и промолчи»

Февраль

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками парами	С султанчиками под музыку

Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимн. стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»
Малоподвижные игры	«Зима»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найди и промолчи»,	«Стоп»

Март

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			

ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
Подвижные игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Мяч ведущему»	«Море волнуется»	«Подойди не слышно»	«Затейники»

Апрель

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кубиками	С султанчиками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

	«Кругом!» и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
Малоподвижные игры	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»

Май

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе

	4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
Подвижные игры	«Быстрые и меткие»	«Парашиют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Тише едешь - дальше будешь»

Перспективный план старшая группа

Тема	Цели (программное содержание занятий)	Методическая литература
Сентябрь		
Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 15
Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 17
Занятие 6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 19
Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 18
Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 20

Занятие 9	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 22
Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 22
Занятие 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 23
Занятие 12	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 25
Занятие 11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 25
Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 13
Занятие 3	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 15
Занятие	Повторение игровых упражнений. С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание — «Проползи по-медвежьей» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях)	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 26
Октябрь		
Занятие 13	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 27
Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 29

Занятие 14	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 28
Занятие 16	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 29
Занятие 18	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 31
Занятие 17 14.10.2016	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 31
Занятие 19	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 33
96 Занятие 21	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 34
Занятие 20	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 34
Занятие 22	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 35
Занятие 24	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 37
Занятие 23	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 37
Ноябрь		
Занятие 25	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 39

	ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	
Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 42
Занятие 27	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 41
Занятие 26	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 41
Занятие 28	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 42
Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 43
Занятие 29	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 43
Занятие 31	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 44
Занятие 33	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 45
Занятие 32	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 45
Занятие 34	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 46
Декабрь		
Занятие 36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 47

Занятие 35	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 47
Занятие 1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 50
Занятие 3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 51
Занятие 2	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 51
Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 52
Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 54
Занятие 5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 54
Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 55
Занятие 9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 57
Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 56
Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 58
Занятие 12	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 60

Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 60
Январь		
Занятие 13	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 62
Занятие 15	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 64
Занятие 14	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 64
Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 65
Занятие 18	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 66
Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 66
Занятие 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 67
Занятие 21	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 69
Занятие 20	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 68
Занятие 22	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 69
Февраль		
Занятие 24	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 72
Занятие 23	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 72

	равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.	
Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 73
Занятие 27	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 75
Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 74
Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 75
Занятие 30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 76
Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр.76
Занятие 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 77
Занятие 33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 79
Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 78
Занятие 34	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 79
Март		
Занятие 36	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 81

Занятие 35	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 80
Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 82
Занятие 3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 84
Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 84
Занятие 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 85
Занятие 6	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 86
Занятие 5	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 86
Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 87
Занятие 9	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 89
Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 89
Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 90

Занятие 12	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 91
Занятие 11	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 91
Апрель		
Занятие 13	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 93
Занятие 15	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 94
Занятие 14	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 94
Занятие 16	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 95
Занятие 18	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 96
Занятие 17	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 96
Занятие 19	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 97
Занятие 21	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 99
Занятие 20	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 98
Занятие 22	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 99
Занятие 24	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 101

Занятие 23	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 101
Май		
Занятие 25	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 102
Занятие 27	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 104
Занятие 26	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 103
Занятие 30	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 106
Занятие 29	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 106
Занятие 31	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 107
Занятие 33	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 108
Занятие 32	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 108
Занятие 34	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 109
Занятие 36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 110
Занятие 35	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 110

Занятие 28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. стр. 105
-------------------	---	--

Календарно-тематическое планирование подготовительная группа

Сентябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку. Развивать точность, координацию движений. Воспитывать интерес к двигательным действиям.				
104 Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	С гимнастической палкой
Основные виды движений	I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II. Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч
Подвижные игры	«Ловишки»	«Удочка»	«Не попадись»	«Не оставайся на полу»

Малоподвижные игры	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	«Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».
---------------------------	--	-----------------------	---	---

Октябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Развивать координацию движений. Воспитывать в детях любовь к подвижным играм				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	Ходьба в колонне по одному Бег в рассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе
ОРУ	Без предметов	С мячом	С обручем	С флажками
Основные виды движений	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке
Подвижные игры	«Перелет птиц».	«Не оставайся на полу». «Совушка».(ул.)	«Удочка». «Не попадись».(ул)	«Удочка». «Ловишки с ленточками».

Малоподвижные игры	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. «Фигуры».	«Эхо». Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; Бросании мяча друг другу; Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; Упражнять в лазаньи под дугу. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Учить переходу с пролёта на пролёт при лазании по гимнастической стенке. Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать координацию движений, ловкость, смелость. Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.</p>				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);
ОРУ	Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры	1.Прыжки через короткую скакалку	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур

	3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	1. «Мяч водящему»	3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку».
Подвижные игры	«Догони свою пару». «Мышеловка».	«Не оставайся на полу».	«Перелет птиц». «По местам».	«Фигуры». «Хитрая лиса».
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?». «Затейники».	«Фигуры». «Затейники»	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять детей в продолжительном беге. Упражнять на правой и левой ноге. Упражнять в ползании на животе. Упражнять в подбрасывании малого мяча. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу</p>				
Вводная часть	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег в рассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег в рассыпную; чередование ходьбы и бега.</p>	<p>Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>
ОРУ	Без предметов	Со мячом	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	<p>1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень».</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне</p>	<p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу».</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас»..</p>

	5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!».	2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».	5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».
Подвижные игры	«Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	«Салки с ленточкой».	«Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	«Хитрая лиса».
Малоподвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

Январь

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; Упражнять в прыжках в длину с места; Упражнять в ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой				
Вводная часть			Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны

ОРУ			С кубиком, на лыжах и без лыж	Со скакалкой, на лыжах и без лыж
Основные виды движений			1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Равновесие 3.Прыжки через короткую скакалку 1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3.Упражнение на равновесие
Подвижные игры			«Совушка», «Кто быстрее до флажка»	«Паук и мухи», «Доганялки»
Малоподвижные игры			Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров	Легкий бег без лыж 200 метров

Февраль

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге. Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом. Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений. Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам».	Ходьба в колонне по одному, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с

	Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег одну лыжу справа, другую - слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке	левой ногой в движении. Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Игровое задание «Шире шаг»	выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги. Ходьба по извилистой лыжне
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предметов	С мячом
Основные виды движений	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики».	1. Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. Ходьба на лыжах по учебной лыжне	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие — ходьба парами 3.«Попади в круг»	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.
Подвижные игры	«Ключи», «Два Мороза», «У кого меньше шагов?»	«Не оставайся на земле».	«Не попадись»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Карусель».	«Угадай, чей голосок?», «Белые медведи»

Март

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге враспынную; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку. Развивать ловкость, быстроту, силу. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений. Развивать глазомер. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег в рассыпную Игровое упражнение «Бегуны»	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег в рассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки»
ОРУ	С мячом	С флажками	С палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игра «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку»	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур	1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие Игра «Пас ногой», «Ловкие зайчата»	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»
Подвижные игры	«Ключи», «Совушка»	«Затейники», «Охотники и утки»	«Волк во рву», «Горелки»	«Совушка», «Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тихо — громко»	«Эхо»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки»

Апрель

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Повторить бег на скорость. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два). Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием. Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость, быстроту, силу. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений. Развивать глазомер. Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности			
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную. «Слушай сигнал».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в	Игровое задание «По местам»

			колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	
ОРУ	С мячом	С обручем	Без предметов	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух ногах. Переброска мячей в шеренгах. 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках «Пас ногой», «Пингвины»	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч»	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Охотники и утки»	«Мышеловка», «Горелки»	«Затейники».	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «Великаны и гномы».	Ходьба в колонне по одному	«Тихо-громко»	Ходьба в колонне по одному.

Май

Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места; Упражнять в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге. Упражнять в прыжках через короткую скакалку; Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать выносливость. При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений. Развивать глазомер. Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении.				

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	С обручем	С мячом	Без предметов	С палками
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» 7. Переброска мячей в шеренгах. <ol style="list-style-type: none"> 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках <p>«Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями <p>«Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки», «Мышеловка».	«Воробьи и кошка», «Горелки»	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле».

Малоподвижные игры	«Великаны и гномы». Игра по выбору детей	«Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному	«Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей
---------------------------	--	----------------------	----------------------------	--

Перспективный план подготовительная группа.

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр. 9	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	2	№ 2 стр. 10 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 3 стр.11 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2	1	№ 4 стр.11	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	2	№ 5 стр. 13 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 стр. 14 На воздухе	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.

3	1	№ 7 стр. 15	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
	2	№ 8 стр. 16 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 стр. 16 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4	1	№ 10 стр. 16	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	2	№ 11 стр.18 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 стр.18 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 13 стр.20	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	2	№ 14 стр.21 Л.И. Пензулаева	

	3	№ 15 стр. 22 На воздухе	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
2	1	№ 16 стр. 22	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	2	№ 17 стр. 23 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр. 24 На воздухе	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	1	№ 19 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	№ 20 стр. 26 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр. 26 На воздухе Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	1	№ 22 стр. 27	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	2	№ 23 стр. 28 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 24 стр. 28 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.29	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру): упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур: повторить эстафету с мячом.
	2	№ 26 стр. 32 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 27 стр. 32 На воздухе	
2	1	№ 28 стр.32	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	2	№ 29 стр. 34 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 30 стр.34 На воздухе Л.И. Пензулаева	
3	1	№31 стр.34	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	2	№ 32 стр. 36 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 33 стр.36 На воздухе Л.И. Пензулаева	

4	1	№ 34 стр. 37	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	2	№ 35 стр.38 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 стр. 39 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Декабрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.40	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 2 стр.41 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 3 стр.41 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
2	1	№ 4 стр.42	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	2	№ 5 стр. 43 Л.И. Пензулаева	

	3	№ 6 стр.43 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	1	№ 7 стр.45	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	2	№ 8 стр. 46 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 стр.46 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	1	№ 10 стр. 47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	2	№ 11 стр.48 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 стр. 48 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	Программные задачи
--------	--	--------------------

1	1	№ 13 стр.49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	2	№ 14 стр. 51 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 15 стр.51 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	1	№ 16 стр.52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	2	№ 17 стр. 53 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр.54 На воздухе Л.И. Пензулаева	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	1	№ 19 стр.54	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	2	№ 20 стр.56 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр.56 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	1	№ 22 стр.57	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	2	№ 23 стр.58 Л.И. Пензулаева	

3	№ 24 стр.58 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».
---	--	--

Февраль

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.59	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	№ 26 стр. 60 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 27 стр.60 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
2	1	№ 28 стр.61	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	2	№ 29 стр. 62 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 30 стр. 62 На воздухе	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

3	1	№31 стр.63	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	2	№ 32 стр.64 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 33 стр.64 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
4	1	№ 34 стр.65	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	2	№ 35 стр.66 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 36 стр.66 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр.72	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	2	№ 2 стр. 73 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 3 стр.73 На воздухе	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

2	1	№ 4 стр. 74	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	2	№ 5 стр. 75 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 6 стр.75 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	1	№ 7 стр.76	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	2	№ 8 стр.78 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 9 стр. 78 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1	№ 10 стр.79	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	2	№ 11 стр. 80 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 12 стр. 80 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по	Программные задачи
--------	---	--------------------

1	1	№ 13 стр. 81	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	2	№ 14 стр.82 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 15 стр. 82 На воздухе	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	1	№ 16 стр.83	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	2	№ 17 стр.84 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 18 стр. 84 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	1	№ 19 стр. 84	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	2	№ 20 стр.86 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 21 стр. 86 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	1	№ 22 стр.87	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	2	№ 23 стр.88 Л.И. Пензулаева	

	3	№ 24 стр. 88 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
--	---	---	---

Май

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 25 стр.88	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	2	№ 26 стр.89 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 27 стр.90 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2	1	№ 28 стр. 90	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	2	№ 29 стр. 91	
	3	№ 30 стр. 92 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

3	1	№31 стр.92	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	2	№ 32 стр. 93 Л.И. Пензулаева	
	3	№ 33 стр. 93 На воздухе Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
4	1	№ 34 стр. 95	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	2	№35 стр. 96 Л.И. Пензулаева	
	3	№36 стр. 96 На воздухе Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.