

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Теремок»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
педагогическим советом
МБДОУ д/с «Теремок»
протокол №1 от 29. 08. 2024 г.



Утверждена
: Заведующий МБДОУ
детский сад «Теремок»
И.А. Горбач
Приказ № 71/1 от 02.09.2024 г.

Рабочая программа

Образовательная область: **Физическое развитие**
Вид деятельности: **Физическая культура**
Возрастная группа: **2-7 лет**
Составители: ст.воспитатель **Хлебникова Т.Н.**

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Березка» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС) и с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП), а также с использованием технологии и методологических разработок Л.И. Пензулаевой и методологических разработок С.Ю. Федоровой.

Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач, а также определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста.

Цели и задачи программы:

Цель: разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

Возрастные особенности детей от 1 до 7 лет

У ребенка с 1 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы,

грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в

прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен

проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10-50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года). Методика организации мониторинга подобрана воспитателем по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Система оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста в МБДОУ детском саду «Березка» выстроена на основе методического пособия Ю.А. Афонькиной «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей», изд. «Учитель», 2016г. В пособии представлена модель

педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития детей в возрасте от 2 до 7 лет, разработанная на основе положений ФГОС ДО с учетом современных исследований в области детской психологии и дошкольной педагогики.

Для детей с 4 лет проводится мониторинг физической подготовленности, на основе методического пособия Т.П.Завьяловой, И.В.Стародубцевой, С.Ю. Фёдоровой.

Мониторинговые показатели:

- *Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.
- *Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.
- *Низкий уровень*. Выполняет упражнения при помощи взрослого, упражнения выполняются относительно более качественно. Движения выполняет неуверенно.

Критерии оценки при диагностике:

- для детей старшей и подготовительной группы: бег 30м., метание на дальность, прыжок в длину с места, «наклон вперед стоя»;
- для детей средней группы: челночный бег 3x10м., метание на дальность, прыжок в длину с места, «наклон вперед стоя»;
- для детей младшей группы: бег 10м., метание на дальность, прыжок в длину с места.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по физическому развитию детей с 1 года до 3 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных

формах физкультурно- оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга,

придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Содержание работы по физическому развитию детей 3-4 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с

опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ,

настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за

пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна

от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и

расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из

одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Содержание работы по физическому развитию детей 5-6 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные

игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и

патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание работы по физическому развитию детей 6-7 лет

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и

здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультурминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию

психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и

патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Перспективный план образовательной деятельности по физической культуре для детей от 1 до 7 лет

Перспективный план составлен в соответствии с Образовательной программой ДОУ, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Федеральной Образовательной Программой 2023 года на основе технологии - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет. Методические рекомендации. Конспекты занятий» — Москва: Мозаика-Синтез, 2020 г. – 109 стр.

Также используется технология С.Ю. Федоровой «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3, 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2017 – см. Приложение 1

2.2.1. Перспективный план образовательной деятельности для детей от 1 до 3 лет

Неделя	Тема	Кол-во часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Игровое упражнение «По дорожке»	1
	Занятие №2 Ходьба по дорожке	2
	Занятие №3	
2.	Занятие №1 Ползание на четвереньках	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровое упражнение «Самолёты»	1
3.	Занятие №1 Ходьба по доске, положенной на пол	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровое упражнение «Поезд»	1
4.	Занятие №1 Бросание вдаль правой и левой рукой	3
	Занятие №2	
	Занятие №3	
Октябрь		
1.	Занятие №1 Лазание по гимнастической стенке	1
	Занятие №2 Ходьба по доске. Прокатывание мяча	1
	Занятие №3 Лазание по гимнастической стенке	1
2.	Занятие №1 Бросание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через верёвку на двух ногах	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вдаль	1
	Занятие №3 Бросание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через верёвку на двух ногах	1
3.	Занятие №1 Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через верёвку	1
	Занятие №2 Бросок мяча на дальность двумя руками от груди. Прокатывание мяча друг другу	1
	Занятие №3 Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через верёвку	1
4.	Занятие №1 Бросок мяча на дальность от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1
	Занятие №2 Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	1
	Занятие №3 Бросок мяча на дальность от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1

Ноябрь		
1.	Занятие №1 Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Перешагивание через препятствие	1
	Занятие №2 Катание мячей в парах. Перешагивание через препятствие. Ползание по дорожке.	1
	Занятие №3 Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Перешагивание через препятствие	1
2.	Занятие №1 Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках под рейку. Прыжки в длину с места через верёвку	1
	Занятие №3 Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	1
3.	Занятие №1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча в воротики	1
	Занятие №3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку	1
4.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две верёвки.	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча.	1
	Занятие №3 Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
2.	Занятие №1 Метание на дальность мешочков с песком. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через две верёвки. Лазание по гимнастической лестнице	1
	Занятие №3 Метание на дальность мешочков с песком. Ходьба по гимнастической скамейке	1
3.	Занятие №1 Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку	1
	Занятие №2 Бросание мяча вдаль из-за головы двумя рукам. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	1
	Занятие №3 Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку	1
4.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах	1
	Занятие №2 Метание мешочка с песком вдаль. Ползание на	1

	четвереньках по гимнастической скамейке	
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах	1
Январь		
1.	Занятие №1 Катание мяча в воротики. Лазание по гимнастической лестнице	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 Катание мяча в воротики. Лазание по гимнастической лестнице	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель.	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках под дугу. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель.	1
3.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мешочков с песком вдаль.	1
	Занятие №2 Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мешочков с песком вдаль.	1
4.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	1
	Занятие №2 Бросок мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь. Ходьба на четвереньках между двумя верёвками	1
	Занятие №3 Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	1
Февраль		
1.	Занятие №1 Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча в воротики	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под неё. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча в воротики	1
2.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мяча в горизонтальную цель	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мяча в горизонтальную цель	1
3.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Катание мяча друг другу	1
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в	1

	длину с места	
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу	1
Март		
1.	Занятие №1 Метание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мяча вдаль из-за головы	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики	1
2.	Занятие №1 Метание мешочка с песком вдаль. Ходьба по наклонной доске	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейке и подлезание под неё	1
	Занятие №3 Метание мешочка с песком вдаль. Ходьба по наклонной доске	1
3.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Ходьба по шнуру. Метание вдаль	1
	Занятие №2 Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске	1
	Занятие №3 Прыжки в длину с места. Ходьба по шнуру. Метание вдаль	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через верёвки	1
	Занятие №2 Ходьба на четвереньках друг за другом. Прыжки с гимнастической скамейки. Бросание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через верёвки	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросок и ловля мяча.	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Бросание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросок и ловля мяча.	1
2.	Занятие №1 Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу	1
	Занятие №2 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча через сетку	1
	Занятие №3 Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу	1
3.	Занятие №1 Метание шишек вдаль. Прыжок в длину с места через две параллельные верёвки.	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание и ловля мяча	1
	Занятие №3 Метание шишек вдаль. Прыжок в длину с места через две параллельные верёвки.	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мяча вдаль от груди	1
	Занятие №2 Бросание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по наклонной доске	1

	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мяча вдаль от груди	1
Май		
1.	Занятие №1 Метание мяча вдаль. Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №2 Метание мешочков вдаль. Ползание и подлезание под дугу	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль. Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места	1
2.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мешочков вдаль	1
	Занятие №2 Бросание мяча вдаль. Катание мяча. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мешочков вдаль	1
3.	Занятие №1 Метание мяча вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке Катание мяча	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке Катание мяча	1
	Занятие №2 Бросание мяча через сетку. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Метание мешочков вдаль. Прыжки в длину с места	1

**Перспективный план образовательной деятельности
для детей от 3 до 4 лет**

Неделя	Тема	Кол-во часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Ходьба между двумя линиями. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Пузырь», «Найди свой домик»	1
2.	Занятие №1 Прыжки на двух ногах на месте Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: Поймай комара» «Через ручеек»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мячей Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Наседка и цыплята» «Птицы и птенчики»	1
4.	Занятие №1 Ползание с опорой на ладони и колени под шнур Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мыши в кладовой», «Прокати мяч и доползи»	1
Октябрь		

1.	Занятие №1 Равновесие «Пойдём по мостику». Прыжки через Занятие №2 шнур	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Через ручеёк», «Лошадки»	1
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Докати мяч» «Береги предмет»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мячей в прямом направлении. Занятие №2 Ползание между предметами.	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Наседка и цыплята» «Прокати мячик к своему флажку»	1
4.	Занятие №1 Ползание . Лазание под шнур Равновесие Занятие №2 «Пробеги – не задень»	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пробеги – не задень» Ходьба и бег между предметами. Передача мячей	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие «В лес по тропинке» Занятие №2 Занятие №2 Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	2
	Занятие №3 Равновесие «В лес по тропинке» Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	1
2.	Занятие №1 Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей, «Точный пас» Занятие №2 Занятие №3	3
3.	Занятие №1 Игровое задание с мячом «Прокати - не задень» Ползание на четвереньках Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровое задание с мячом «Прокати - не задень», «Насетка и цыплята»	1
4.	Занятие №1 Ползание. Игровое задание – «Паучки». Равновесие Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровое упражнение: «Найди свой домик»	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» Занятие №2 Занятие №3	3
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу Занятие №2	2
	Занятие №3 Прыжки с бума. Игровое упражнение «Докати мяч»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровое упражнение «Прокати мяч к своему флажку», «Наседка и цыплята»	1

4.	Занятие №1 Ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке». Равновесие. «Пройдём по мостику» Занятие №2 Занятие №3	3
Январь		
1.	Занятие №1 Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку» Занятие №2 Занятие №3	3
2.	Занятие №1 Прыжки. «Зайки – прыгуны». Прокатывание мяча Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Зайки – прыгуны» «Прокати - не задень»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча. Ползание Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати - поймай» «Береги предмет»	1
4.	Занятие №1 Ползание под дугу. Равновесие «По тропинке» Занятие №2 Занятие №3	3
Февраль		
1.	Занятие №1 Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенька на пенёк» Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Перешагни – не наступи» «С пенька на пенёк»	1
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки «Весёлые воробышки». Прокатывание набивного мяча Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Весёлые воробышки» «Ловко и быстро!», «Кегли»	1
3.	Занятие №1 Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке. Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Брось – не задень!» «Подлезь в обруч»	1
4.	Занятие №1 Лазание под дугу в группировке. Равновесие. Ходьба по доске Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Под дугу» «Пройди по мостику»	1
Март		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба по доске приставным шагом. Прыжки «Змейкой» Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Ровным шажком» «Змейкой»	1
2.	Занятие №1 Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Через канавку», «Точно в руки»	1

3.	Занятие №1 Бросание и ловля мяча, Ползание на повышенной опоре Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Брось - поймай» «Муравьишки»	1
4.	Занятие №1 Ползание «Медвежата». Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Медвежата», «По мостику»	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейке. Прыжки «Через канавку» Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Через канавку». Ходьба боком, приставным шагом по буму.	1
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч. Упражнения с мячом «Точный пас» Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Через ручеёк», «Точный пас»	1
3.	Занятие №1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось - поймай» «Кегли»	1
4.	Занятие №1 Ползание «Проползи – не задень». Равновесие. «По мостику» Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «По мостику», «Прокати мячик к своему флажку»	1
Май		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. Занятие №2 Занятие №3	3
2.	Занятие №1 Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу Занятие №2 Занятие №3	3
3.	Занятие №1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Парашютисты», «Прокати мяч»	1
4.	Занятие №1 Лазание на наклонную лесенку. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «По ровненькой дорожке» «Береги предмет»	1

Перспективный план образовательной деятельности

для детей от 4 до 5 лет

Неделя	Тема	Кол-во часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом	1
	Занятие №2 Ходьба между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не пропусти мяч» «Не задень»	1
2.	Занятие №1 Прыжки «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати обруч» «Вдоль дорожки»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Ползание под шнур	1
	Занятие №2 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч через сетку» «Кто быстрее добежит до кубика»	1
4.	Занятие №1 Лазанье под шнур. Ходьба на носках по доске.	1
	Занятие №2 Равновесие: Ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»	1
Октябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1
	Занятие №2 Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до косички.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли»	1
2.	Занятие №1 Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прокатывание мяча между предметами.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» «Кто быстрее»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур,	1
	Занятие №2 Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя руками.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати – не урони» «Вдоль дорожки»	1
4.	Занятие №1 Подлезание под дугу. Равновесие - ходьба по	1

	доске. Прыжки на двух ногах между набивными мячами	
	Занятие №2 Лазанье под шнур. Прокатить мяч по дорожке	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не попадись» «Поймай мяч»	1
2.	Занятие №1 Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Прокатывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч»	1
3.	Занятие №1 Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Равновесие — ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через 4-5 брусков	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, Прокатывание мяча между предметами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит»	
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами	1
	Занятие №2 Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пружинка», «Разгладим снег»	1

3.	Занятие №1 Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Снежная карусель»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»	1
Январь		
1.	Занятие №1 Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше»	1
2.	Занятие №1 Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Отбивание малого мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие - ходьба на носках между предметами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке»	1
3.	Занятие №1 Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни — не задень»	1
4.	Занятие №1 Лазанье под шнур боком. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
	Занятие №2 Лазанье под шнур. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни — не задень»	1
Февраль		
1.	Занятие №1 Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски	1

	Занятие №2 Ходьба, перешагивая через набивные мячи. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Змейкой» «Добрось до кегли».	1
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Покружись», «Кто дальше бросит».	1
3.	Занятие №1 Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гимнастической. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку!»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Точно в цель» «Туннель»	1
Март		
1.	Занятие №1 Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось-поймай», «Прокати — не задень»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1
	Занятие №2 Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	1

4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров	1
	Занятие №2 Лазанье по гимнастической. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Равновесие — ходьба по доске с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия	1
	Занятие №2 Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». Катание на трехколесном велосипеде	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке» «Не задень» «Перепрыгни — не задень»	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Прыжки на двух ногах	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать». «Подбрось — поймай».	1
4.	Занятие №1 Равновесие — ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги — задень». «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».	1
Май		
1.	Занятие №1 Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги — не задень»	1

2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прыжки через короткую скакалку на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах . Метание мешочков на дальность	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай».	1
3.	Занятие №1 Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1
	Занятие №2 Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень»	1
4.	Занятие №1 Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	1
	Занятие №2 Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие — ходьба по доске	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке».	1

**Перспективный план образовательной деятельности
для детей от 5 до 6 лет**

Неделя	Тема	Кол-во часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины». «Не промахнись», «По мостику»	1
2.	Занятие №1 Прыжки на двух ногах . Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты	1
	Занятие №2 Прыжки в высоту с места. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень»	1
3.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его	1
	Занятие №2 Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Мяч о	1

	стенку»	
4.	Занятие №1 Пролезание в обруч боком. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	1
	Занятие №2 Пролезание в обруч боком. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким»	1
Октябрь		
1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Отбей мяч», «Пас ногой»	1
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча двумя руками из-за голов. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Мяч водящему»	1
3.	Занятие №1 Метание мяча в горизонтальную. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
	Занятие №2 Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан»	1
4.	Занятие №1 Ползание – пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на мат	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Посадка картофеля» «Попади в корзину»	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень»	1

2.	Занятие №1 Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Переползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча, продвигаясь вперёд	1
	Занятие №2 Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику»	1
3.	Занятие №1 Ведения мяча одной рукой, продвигаясь вперёд. Пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках. Ходьба на носках	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами»	1
4.	Занятие №1 Лазание – подлезание под шнур боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге	1
	Занятие №2 Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба между предметами на носках	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч о стенку»	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Равновесие - ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	1
	Занятие №2 Равновесие - ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мячей друг другу в парах	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень»	
2.	Занятие №1 Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	1
	Занятие №2 Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдём по мосточку»	1
3.	Занятие №1 Перебрасывание. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1
	Занятие №2 Перебрасывание мяча двумя руками снизу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки»	1
4.	Занятие №1 Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №2 Лазание до верха гимнастической стенки.	1

	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Забей шайбу», «По дорожке»	1
Январь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание – броски мяча в шеренгах.	1
	Занятие №2 Ходьба по наклонной доске. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №3 Катание друг друга на санках; ходьба на лыжах: переступание на лыжах вправо, влево.	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Переползание через гимнастическую скамью. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги не задень»	1
3.	Занятие №1 Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
	Занятие №2 Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пробеги - не задень» «Кто дальше бросит»	1
4.	Занятие №1 Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд	1
	Занятие №2 Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры. Ведение мяча	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «По местам», «С горки»	1
Февраль		
1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину двумя руками из-за головы	1
	Занятие №2 Равновесие – бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке»	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. Лазание – подлезание под дугу	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами.	1

	Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто дальше» «Кто быстрее»	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Подлезание под палку. Перешагивание через шнур	1
	Занятие №2 Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше»	1
4.	Занятие №1 Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Отбивание мяча в ходьбе	1
	Занятие №2 Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»	1
Март		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока об пол	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» «Проведи не задень»	1
2.	Занятие №1 Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами	1
	Занятие №2 Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Ловкие ребята» «Кто быстрее»	1
3.	Занятие №1 Лазанье по гимнастической скамейке. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки вправо и влево через шнур	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Канатоходец» «Удочка»	1
4.	Занятие №1 Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба носках между набивными мячами «змейкой»	1
	Занятие №2 Метание мешочков в горизонтальную цель.	1

	Ползание на четвереньках. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	
	Занятие №3 Метание мешочков в горизонтальную цель Ползание на четвереньках. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски. 2-3 раза. Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг. Прыжки на двух ногах Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Ловишки - перебежки» «Передача мяча в колонне»	1
2.	Занятие №1 Прыжки через короткую скакалку на месте. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч	1
	Занятие №2 Прыжки через короткую скакалку на месте. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пройди не задень» «Догони обруч», «Перебрось и поймай»	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч в кругу»	1
4.	Занятие №1 Лазания на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Равновесие – ходьба по канату боком	1
	Занятие №2 Лазания на гимнастическую стенку. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево. Ходьба на носках между набивными мячами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги не задень»	1
Май		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге	1
	Занятие №3 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой	1

	Занятие №2 Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в кольцо. Лазание под дугу	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати не урони» «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»	1
3.	Занятие №1 Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками. Лазание - пролезание в обруч правым и левым боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №2 Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками. Лазание - пролезание в обруч правым и левым боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто быстрее». «Ловкие ребята»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглей	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	1

Перспективный план образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет

Неделя	Тема	Кол-во часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей двумя руками из-за головы.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару».	1
2.	Занятие №1 Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг. Лазанье под шнур	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах между предметами. Упражнение в переброске мяча. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу. Упражнение в ползании – «крокодил»	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч».	1
3.	Занятие №1 Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	1
	Занятие №2 Бросание мяча правой и левой рукой попеременно. Ползание по гимнастической	1

	скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке,	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Быстро передай». «Пройди – не задень».	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч	1
	Занятие №2 Лазанье в обруч, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прыжки по кругу». «Проведи мяч», «Круговая лапта».	1
Октябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. Переброска мячей друг другу парами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения «Перебрось – поймай» «Не попадись»	1
2.	Занятие №1 Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях	1
	Занятие №2 Прыжки с высоты. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень».	1
3.	Занятие №1 Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1
	Занятие №2 Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Успей выбежать» «Мяч водящему».	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись»	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом. Прыжки на двух ногах через	1

	шнуры. Эстафета с мячом «Мяч водящему»	
	Занятие №2 Ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. Броски мяча в корзину двумя руками	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» «Будь ловким»	1
2.	Занятие №1 Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Броски мяча друг другу	1
	Занятие №2 Прыжки через короткую скакалку. Ползание в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень»	1
3.	Занятие №1 Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазанье под дугу. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами	1
	Занятие №2 Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание «по-медвежьи». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения с мячом</i>	1
4.	Занятие №1 Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол.	1
	Занятие №2 Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч» «С кочки на кочку»	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	
2.	Занятие №1 Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Ползание по скамейке	1
	Занятие №2 Прыжки между предметами: на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок»	1
3.	Занятие №1 Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие	1

	– ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	
	Занятие №2 Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи»	1
Январь		
1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки через препятствия. Проведение мяча с одной стороны зала на другую	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Проскользи – не упади».	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол. Ползание по гимнастической скамейке на с мешочком на спине	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки»	1
3.	Занятие №1 Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазанье под шнур правым и левым боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №2 Переброска мячей друг другу. Ползание в прямом направлении. Равновесие – ходьба на носках, между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Хоккеисты» Катание друг друга на санках.	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «По ледяной дорожке» «По местам», «Поезд»	1

Февраль		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Броски мяча одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки между предметами.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Точная подача» «Попрыгунчики»	1
2.	Занятие №1 Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно. Переброска мячей друг другу. Лазанье под дугу	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах между предметами, затем а правой и левой ноге. Ползание между предметами. Переброска мяча друг другу в парах	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Гонки санок» «Пас на клюшку»	1
3.	Занятие №1 Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи	1
	Занятие №2 Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Гонка санок» «Загони шайбу».	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной. Прыжки из обруча в обруч	1
	Занятие №2 Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Эстафета с мячом	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись»	1
Март		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги. Эстафета с мячом	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге. Эстафета с мячом.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> Игра «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку».	1
2.	Занятие №1 Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Ползание под шнур	1
	Занятие №2 Прыжки через шнуры. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1

	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> Игра «Охотники и утки».	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
	Занятие №2 Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической с мешочком на спине. Равновесие – ходьба между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> Пас ногой» «Ловкие зайчата».	1
4.	Занятие №1 Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами	1
	Занятие №2 Лазанье под шнур прямо и боком. Передача мяча. Прыжки через короткую скакалку	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> Игровое упражнение «Салки – перебежки».	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. Переброска мячей в шеренгах.	1
	Занятие №2 Ходьба по скамейке приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении. Переброска мячей друг другу в парах	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку»	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал – садись». Лазанье под шнур в группировке	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой», «Пингвины»	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	1
	Занятие №2 Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой». «Поймай мяч».	1
4.	Занятие №1 Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках между предметами	1
	Занятие №2 Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей друг другу в парах.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча в колонне»	1
Май		
1.	Занятие №1 . Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока	1

	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу. Броски мяча верх одной рукой и ловля го двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Пас на ходу», «Брось – поймай»	1
2.	Занятие №1 <i>Игровые упражнения</i> : «Пас на ходу «Брось – поймай»	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» , «Пас друг другу»	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков на дальность. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазанье под шнур прямо и боком. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли»	1
4.	Занятие №1 Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке – «по-медвежьи». Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы с мешочком на голове	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Кто быстрее» «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».	1

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Структура организации образовательного процесса

Занятия по физическому развитию для детей от 2 до 7 лет проводятся 3 раз в неделю: 2 занятия в зале, 1 занятие на свежем воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 22 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Оборудование физкультурного зала

Наименование	Количество
Гимнастическая стенка	2
Мячи большие	25
Мячи маленькие	3

Мячи фитболы	6
Скакалки	25
Обручи малые	10
Обручи большие	12
Гимнастические палки	26
Гантели	12
Комплект мягких модулей	1
Мешочки с песком	20
Массажные дорожки	2
Кегли	20
Сухой бассейн	1
Канат	1
Мат	2
Музыкальный центр	1
Ноутбук	1

Методическое обеспечение:

- Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей». Книга для воспитателей детского сада.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
- С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада». Изд. «Мозаика», 2018г.
- С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий. График освоения движений. Примерные планы. Комплексные упражнения» для детей 3-4 года. Изд. «Мозаика», 2018г.
- С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий. График освоения движений. Примерные планы. Комплексные упражнения» для детей 4-5 лет. Изд. «Мозаика», 2018г.
- С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий. График освоения движений. Примерные планы. Комплексные упражнения» для детей 5-6 лет. Изд. «Мозаика», 2018г.
- С.Ю.Федорова «Планы физкультурных занятий. График освоения движений. Примерные планы. Комплексные упражнения» для детей 6-7 лет. Изд. «Мозаика», 2018г.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет

Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно- ролевые занятия

- Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе»

- Бочаров Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста -М.: Аркти,2002.

- Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Пособие для педагогов и родителей. Ярославль: Гринго, 1999.

- Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошкольников (2-е изд) Ростов н/Д: Феникс,2005.-224с.

- Овчинникова Т.С., Потапчук Л.А. двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.

- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. - М: Издательство ГНОМ и Д,2009. - 128с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 1-3 лет
 Сентябрь

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					6-8 мин.				
I	№1		Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит вместе с ними)		1. Игровое упражнение «По дорожке»	«Лягушка»	Ходьба стайкой за воспитателем	С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 73
	№2		Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит вместе с ними)	ОРУ без предметов	1. Ходьба по дорожке шириной 30-35см. (между двух длинных веревок) к кукле	«Бегите ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем	С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 73
	№3		Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит	ОРУ без предметов	1. Ходьба по дорожке шириной 30-35см. (между двух длинных веревок) к кукле	«Бегите ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем	С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 73

				вместе с ними)					
II	№4	Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать	Чередование ходьбы враспынную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала	ОРУ с погремушками	1. Ползание на четвереньках (4-6м.) к собачке - «Пойдём как собачка». Повторить 2-3 раза	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 74	
	№5	Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать	Чередование ходьбы враспынную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала	ОРУ с погремушками	1. Ползание на четвереньках (4-6м.) к собачке - «Пойдём как собачка». Повторить 2-3 раза	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 74	
	№6	Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал, развивать умение ползать	Чередование ходьбы враспынную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала	ОРУ с погремушками	1. Игровое упражнение «Самолёты»	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 74	
III	№7-№8	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание.	Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не толкали друг друга и не наталкивались на стулья)	ОРУ на стульчиках	1. Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3м., ширина 20-25см.)	«В гости к куклам»	Ходьба за воспитателем вместе с куклами	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.75	

	№9		Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание	Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не толкали друг друга и не наталкивались на стулья)	ОРУ на стульчиках	1. Игровое упражнение «Поезд»	«В гости к куклам»	Ходьба за воспитателем вместе с куклами	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.75
IV	№10		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль.	Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями (30-35см.)	ОРУ без предметов	1.Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 10-15см.) 2. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза)	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 76
	№11		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль.	Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями (30-35см.)	ОРУ без предметов	1.Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 10-15см.) 2. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза)	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 76
	№12		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль.	Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями (30-35см.)	ОРУ без предметов	1. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза)	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 76

Октябрь

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			1-2 мин.	
I	№13		Учить детей лазать по гимнастической стенке; развивать чувство равновесия; совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	Чередование ходьбы и бега. Построение врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Лазание по гимнастической стенке любым способом (2-3 раза)	«Догоните мяч»	Обычная ходьба	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.77
	№14		Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Ходьба в чередовании с бегом	ОРУ с платочками	1. Ходьба по доске, с последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места. Прокатывание мяча.	«Бегите ко мне»	Ходьба врассыпную по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.77-78
	№15		Учить детей лазать по	Чередование	ОРУ с	1. Лазание по	«Мой	Обычная	С.Я. Лайзане

		гимнастической стенке; развивать чувство равновесия; совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	ходьбы и бега. Построение врассыпную.	платочка ми	гимнастической стенке любым способом (2-3 раза)	весёлый звонкий мяч»	ходьба	«Физическая культура для малышей» стр.77
II	№16	Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с мешочками	1. Бросание мешочка в горизонтальную цель - ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80см. 2. Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку»	«Догоните меня»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 78-79
	№17	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с кубиками	1. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 35-40см.) 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Бросание мяча вдаль из-за головы	«Догони мяч»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 79-80
	№18	Познакомить детей с выполнением прыжка	Ходьба в чередовании с	ОРУ с кубиками	1. Бросание мешочка в горизонтальную цель -	«Догоните меня»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая

		вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	бегом. Построение врассыпную.		ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80см. 2. Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку»			культура для малышей» стр. 78-79
III	№19	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с шишками	1. Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. 2. Прыжки в длину с места через верёвку	«Догони мяч»	Ходьба по залу с остановкой по сигналу.	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 80-81
	№20	Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с погремушкой	1. Бросок мяча на дальность двумя руками от груди. 2. Прокатывание мяча друг другу.	«Через ручеёк»	Ходьба парами по залу.	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 82
	№21	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за	Ходьба в чередовании с бегом. Построение	ОРУ с погремушкой	1. Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. 2. Прыжки в длину с места через верёвку	«По мостику через ручеёк»	Ходьба по залу с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 80-81

			ГОЛОВЫ, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	врассыпную.					
IV	№22		Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с ленточка ми	1. Бросок мяча на дальность от груди. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Солнышко и дождик»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83
	№23		Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия. Глазомер, воспитывать выдержку.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Бросание и ловля мяча 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба парами по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83-84
	№24		Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Бросок мяча на дальность от груди. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Кто скорее добежит»		С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 83

			движения с движениями других детей, действовать по сигналу.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Ноябрь

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			1-2 мин.	
I	№25		Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную.	ОРУ с мешочком	1. Метание вдаль правой и левой рукой (2-3 раза каждой) 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 3. Перешагивание через препятствие (поточно 1-2 раза)	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 84-85
	№26		Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг.	ОРУ с мячом	1. Катание мячей в парах (расстояние 1-1,5м.) 2. Перешагивание через препятствие 3. Ползание по дорожке (между двух длинных верёвок)	«Догоните меня»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 85-86

	№27	носочках, приучать соблюдать определённое направление. Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг	ОРУ с мячом	1. Метание вдаль правой и левой рукой (2-3 раза каждой) 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. 3. Перешагивание через препятствие (поточно 1-2 раза)	Пятнашки с ленточками	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 84-85
II	№28	Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Чередование ходьбы и бега между стульями	ОРУ на стуле	1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой) 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно)	«Догони мяч»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 86
	№29	Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг	ОРУ с флажком	1. Ползание на четвереньках под рейку, установленную на высоте 40см.	«Догони мяч»	Ходьба со сменой темпа	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 86-87

	№30	<p>подлезать под лейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.</p> <p>Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.</p>	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг	ОРУ с флажком	<p>2. Прыжки в длину с места через верёвку (фронтально)</p> <p>1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой)</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно)</p>	«Догони Мишку»	Малоподвижная игра «Кто тише»	.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.86
III	№31	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по кругу, взявшись за руки	ОРУ без предметов	<p>1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (ящик или обруч)</p> <p>2. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку</p>	«Солнышко и дождик»	Ходьба по залу на носочках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 88
	№32	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу,	Ходьба в чередовании с бегом с платочком в руке.	ОРУ с платочком	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Катание мяча в воротники с расстояния</p>	«Солнышко и дождик»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 89

	№33	закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по кругу, взявшись за руки	ОРУ с платочком	0,5- 1м. 1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (ящик или обруч) 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку	«Пузырь»	Ходьба по залу на носочках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 88
IV	№34	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ с погремушками	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 90
	№35	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ без предметов	1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные на расстоянии 15-20см.	«Воробышки и автомобиль» «	Ходьба по залу со сменой темпа	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.91

	№36		Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ без предметов в	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно.	Серый волк»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 90
--	-----	--	---	-------------------------------	---------------------	--	-------------	----------------	--

Декабрь

Н е д е л я	№ з а н я т я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				1-2 мин.	ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					6-8 мин.			1-2 мин.	
I	№37		Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ с шишками	1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 91-92
	№38		Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную	ОРУ с лентой	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание и ловля мяча.	«Поезд»	Ходьба по залу на носках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 92-94

	№39	<p>внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.</p> <p>Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.</p>	<p>Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p>ОРУ с лентой</p>	<p>1. Метание вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p>	<p>«Поезд»</p>	<p>Ходьба по залу на носках</p>	<p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 91-92</p>
II	№40	<p>Учить детей бросать на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</p>	<p>Обычная ходьба. Ходьба между стульчиками</p>	<p>ОРУ на стульях</p>	<p>1. Метание на дальность мешочков с песком (150г.) правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>«Самолёты»</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 94</p>
	№41	<p>Учить детей лазать по гимнастической лестнице, закреплять</p>	<p>Ходьба и бег между обручами, разложенными</p>	<p>ОРУ с обручами</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с</p>	<p>«Самолёты»</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для</p>

	№42	<p>умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание</p> <p>Учить детей бросать на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.</p>	<p>врассыпную на полу</p> <p>Обычная ходьба. Ходьба между стульчиками</p>	ОРУ с обручами	<p>места через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 15-20см.</p> <p>3. Лазание по гимнастической лестнице любым способом.</p> <p>1. Метание на дальность мешочков с песком (150г.) правой и левой рукой.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p>	«Самолёты»	Ходьба с остановкой по сигналу	<p>малышей» стр. 95-96</p> <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 94</p>
III	№43	Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную	ОРУ с мешочком	<p>1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см.</p> <p>2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку.</p>	«Пузырь»	Ходьба на носках по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 96

	№44	<p>места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p> <p>Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку</p>	<p>«Пузырь»</p>	<p>Ходьба змейкой по залу</p>	<p>С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр.97</p>
	№45	<p>Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.</p>	<p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку.</p>	<p>«Куры в огороде»</p>	<p>Ходьба на носках по залу</p>	<p>С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр.96</p>

IV	№46	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании – «идём в лес», ходьба высоко поднимая ноги.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнёздышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 97-98
	№47	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с флажком	1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнёздышках»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 98-99
	№48	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании – «идём в лес», ходьба высоко поднимая ноги	ОРУ с флажком	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнёздышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 97-98

Январь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№49		Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно.	Чередование ходьбы и бега друг за другом со сменой темпа	ОРУ с платочком	1. Катание мяча в воротики (расстояние 80-100см.) 2. Лазание по гимнастической лестнице	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 99-100
	№50		Закреплять умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно.	Ходьба и бег за воспитателем широким, свободным шагом	ОРУ с погремушкой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100см.)	«Догони меня»	Малоподвижная игра «Найди себе пару»	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 99-100
	№51		Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической	Чередование ходьбы и бега друг за другом со сменой	ОРУ с погремушкой	1. Катание мяча в воротики (расстояние 80-100см.)	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному	С.Я. Лайзана «Физическая культура для

			лестнице, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно.	темпа		2. Лазание по гимнастической лестнице			малышей» стр. 100-101
II	№52		Учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжков в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	ОРУ с кубиками	1. Прыжки в длину с места на двух ногах (шириной 20-30см.) 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне. Игра «Кто тише»	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 101-102
	№53		Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (верёвку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве	Ходьба и бег враспынную	ОРУ с шишками	1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 2. Прыжки в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба «змейкой по залу»	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 102-103
	№54		Учить ходить и бегать	Чередование	ОРУ с	1. Прыжки в длину с	«Воробышки	Ходьба в	С.Я. Лайзана

			в колонне по одному, совершенствовать прыжков в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.	ходьбы и бега в колонне по одному	пишками	места на двух ногах (шириной 20-30см.) 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	и автомобиль»	колонне. Игра «Кто тише»	«Физическая культура для малышей» стр. 101-102
III	№55		Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную	ОРУ с лентой	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой	«Птички в гнёздышках»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 103-104
	№56		Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь	Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную	ОРУ с мешочком	1. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнёздышках»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 104-105

	№57		Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную	ОРУ с мешочком	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой	«По ровненькой дорожке»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 103-104
IV	№58		Учить детей прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировке в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Малоподвижная игра «Найди, где спрятана кукла»	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр.105-106
	№59		Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с мячом	1. Бросок мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь (расстояние 1- 1,5м. 3. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками (расстояние 30-35см.)	«Жуки»	Ходьба в колонне по одному на носках	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр.107

I	№61	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями	ОРУ на стульях	1. Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5м. (3-4 раза)	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 108
	№62	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжки в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу	Ходьба и бег в чередовании	ОРУ с флажком	1. Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под неё 2. Прыжки в длину с места	«Воробышки и автомобиль»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 109
	№63	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями	ОРУ с флажком	1. Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5м. (3-4 раза)	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 108
II	№64	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель,	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ без предметов	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мяча правой и	«Кошка и мышки»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для

		прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.			левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребёнка)			малышей» стр. 109-110
	№65	Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную	ОРУ с платочком	1. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча	«Кот и мышки»	Ходьба по залу на носках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 110-111
	№66	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с платочком	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребёнка)	«Кошка и мышки»	Ходьба по залу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.109-110
III	№67	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать	Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную	ОРУ с погремушкой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по одному	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 111-112

		<p>развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</p>			<p>поднятой руки ребёнка на 10-12см.</p>			
№68		<p>Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>1. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (верёвку) 2. Катание мяча друг другу (расстояние 1м.)</p>	<p>«Догоните меня»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 112-113</p>
№69		<p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.</p>	<p>Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребёнка на 10-12см.</p>	<p>«Догоните меня»</p>		<p>.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 111-112</p>

IV	№70	Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с шишками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. 2. Катание мяча под дугу на расстоянии 1м.	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 113
	№71	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с лентой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2. Прыжки в длину с места	«Поезд»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 114
	№72	Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель,	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с лентой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 113

			способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.			мат. 2. Катание мяча под дугу на расстоянии 1м.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Март

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			1-2 мин.	
I	№73		Учить детей метать вдаль двумя руками из-за головы и катать мяч в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с мячом	1. Метание мяча вдаль из-за головы. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1м.	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 114-115
	№74		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, закреплять умение метать вдаль из-за головы, учить ходить парами,	Ходьба и бег между обручами, положенными в разных местах зала.	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. 2. Метание мяча вдаль из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 115-116

	№75	способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия. Учить детей метать вдаль двумя руками из-за головы и катать мяч в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с обручем	1. Метание мяча вдаль из-за головы. 2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1м.	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 114-115
II	№76	Учить ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с мешочком	1. Метать мешочек с песком вдаль правой и левой рукой 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба с остановкой на сигнал	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 116-117
	№77	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках и подлезание под верёвку, учить становиться в круг, взявшись за руки,	Ходьба и бег «змейкой между стульями	ОРУ на стуле	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Ползание на четвереньках до рейке и подлезание под неё	«Пузырь»	Ходьба по залу под ритмичные хлопки в ладоши	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 117-118

	№78	способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Учить ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ на стуле	1. Метать мешочек с песком вдаль правой и левой рукой 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Куры в огороде»	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал	С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 116-117
III	№79	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.	ОРУ с флажкам и	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол. 3. Метание вдаль правой и левой рукой	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках	С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 118-119
	№80	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть,	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ без предметов в	1. Бросание и ловля мяча 2. Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем	С..Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 119

	№81	помогать друг другу	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную	ОРУ без предметов	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол. 3. Метание вдаль правой и левой рукой	«Медведь и пчёлы»	Ходьба обычным шагом и на носках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 118-119
IV	№82		Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с платочком	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные параллельно на расстоянии 20-25см.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 119-120
	№83		Учить прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое	Ходьба и бег врассыпную	ОРУ с погремушкой	1. Ходьба на четвереньках друг за другом – «кошечки идут» 2. Прыжки с гимнастической скамейки 3. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой, на расстоянии 1м. от обруча	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.120-121

	№84		направление при метании предметов. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с погремушкой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Прыжки в длину с места через верёвки, положенные параллельно на расстоянии 20-25см.	«Серый волк»	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 119-120
--	-----	--	---	----------------------------------	-------------------	--	--------------	---	---

Апрель

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№85		Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег в колонне по одному со сменой направления	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на конце спрыгнуть с неё. 2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча.	«Пузырь»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 121-122
	№86		Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в	Ходить по гимнастической скамейке	ОРУ с платочком	1. Ползание на четвереньках (5-6м.) и подлезание под дугу.	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному с	С.Я. Лайзане «Физическая культура для

	№87	<p>горизонтальную цель и ползание с подлезанием, реагировать на сигнал воспитателя.</p> <p>Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p>	Ходьба и бег в колонне по одному со сменой направления	ОРУ с платочком	<p>2. Бросание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Прыжки в длину с места на двух ногах</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на конце спрыгнуть с неё.</p> <p>2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча.</p>	«Догони мишку»	остановкой на сигнал Малоподвижная игра «Кто тише»	<p>малышей» стр. 122-123</p> <p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 121-122</p>
II	№88	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с погремушкой	<p>1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м)</p>	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 123-124
	№89	Учить бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с кубиком	<p>1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз</p> <p>2. Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или</p>	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба враспынную и парами	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 124-125

	№90	доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	ОРУ с кубиком	ленту. 1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м)	«Птички с ленточками»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 123-124
III	№91	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению прекращать движения по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с шишками	1.Метание шишек вдаль правой и левой рукой 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 25-30см.	«Солнышко и дождик»	Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 125-126
	№92	Закреплять умение Ходьба и бег, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя	Ходьба и бег с лентой в руке	ОРУ с лентой	1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть 2. Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Малоподвижная игра «Кто тише»	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.126

	№93		Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению прекращать движения по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с лентой	1.Метание шишек вдаль правой и левой рукой 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 25-30см.	«Кто скорее добежит»	Ходьба в рассыпную с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 125-126
IV	№94		Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках	ОРУ с обручем	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мяча вдаль от груди	«Птички в гнёздышках»	Ходьба в колонне по одному	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 127
	№95		Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	Ходьба и бег со сменой направления	ОРУ с мешочком ОРУ с	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Птички в гнёздышках»	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках Ходьба в	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр. 127-128

	№96		Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках	мешочком	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мяча вдаль от груди	«Принеси флажок»	колонне по одному	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 127
--	-----	--	--	--	----------	--	------------------	-------------------	---

Май

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№97		Закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	ОРУ с мячом	1. Метание мяча вдаль из-за головы обеими руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах.	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 128-129

	№98	<p>движениями других детей.</p> <p>Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба и бег «змейкой» между стульями</p>	<p>ОРУ на стульчиках</p>	<p>1. Метание мешочков с песком вдаль одной рукой 2. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу</p>	<p>«Пузырь»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках</p>	<p>С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 129-130</p>
	№99	<p>Закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную</p>	<p>ОРУ на стульчиках</p>	<p>1. Метание мяча вдаль из-за головы обеими руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах.</p>	<p>Игра с мячом</p>	<p>Малоподвижная игра «Кто тише»</p>	<p>С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей» стр. 128-129</p>
II	№ 100	<p>Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с платочком</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>С.Я. Лайзанае «Физическая культура для малышей»</p>

		гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.			левой рукой			стр.130-131
	№ 101	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации, ориентировке в пространстве.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ без предмета в	1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2. Катание мяча. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах.	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр. 131
	№ 102	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ без предмета в	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой	«Лягушки»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.130-131
III	№ 103	Продолжать учить метать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с	Ходьба и бег со сменой направления.	ОРУ с мячом	1. Метание мяча вдаль через сетку вверх двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба с остановкой по сигналу	С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.132

	№ 104	<p>высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание</p> <p>Совершенствовать умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия</p>	<p>Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>скамейке, в конце спрыгнуть.</p> <p>1. Ползании на четвереньках по гимнастической скамейке в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. 2. Катание мяча</p>	<p>«Мой весёлый звонкий мяч»</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.133</p>
	№ 105	<p>Продолжать учить метать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание</p>	<p>Ходьба и бег со сменой направления.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1. Метание мяча вдаль через сетку вверх двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.</p>	<p>«Поезд»</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» стр.132</p>

IV	№ 106	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ с мешочком	1. Ползание по гимнастической скамейке Катание мяча на двух ногах.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр.133-134
	№ 107	Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал	Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	ОРУ с мячом	1. Бросание мяча через сетку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть с неё.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба обычным шагом и на носках	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр.134-135
	№ 108	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ с мячом	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе	С.Я. Лайзана «Физическая культура для малышей» стр.133-134

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 3-4 лет
Сентябрь

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				2-3 мин.	10-12 мин.			2-3 мин.	
I	№1 №2		Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за воспитателем. Игра «Пойдём в гости». Бег стайкой.		1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см.) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.23-24
	№3	<i>Занятие на воздухе</i> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях	Игра «Пойдём в гости»	Игровые упражнения: «Пузырь», «Найди свой домик»		Ходьба стайкой за мишкой			
II	№4 №5		Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах на месте	Игровое задание «Птички»	Малоподвижная игра «Найдём птичку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.24-25
	№6	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в	Ходьба и бег всей группой	ОРУ без	Игровые упражнения: «Поймай комара»	Игровое задание	Ходьба в колонне по		

е л я	ти я	а		2-3 мин.	10-12 мин.			2-3 мин.	
I	№13 №14		Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу. Бег по кругу	ОРУ без предметов в	1. Равновесие «Пойдём по мостику» 2. Прыжки через шнур	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.28-29
	№15	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба по кругу. Бег по кругу	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Через ручеёк» «Лошадки»	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному		
II	№16 №17		Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ без предметов в	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч»	«Ловкий шофёр»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.29
	№18	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Докати мяч» «Береги предмет»	«Ловкий шофёр»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»		

III	№19 №20	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную по всему залу. Упражнение «Стрекозы», «Кузнечики». Бег по кругу	ОРУ с мячом	1.Прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч». 2. Ползание между предметами не задевая их. 3. Игровое упражнение: «Проползи – не задень»	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдём зайку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.30-31
	№21	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную по всему залу. Упражнение «Стрекозы», «Кузнечики». Бег по кругу	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Наседка и цыплята» «Прокати мячик к своему флажку»	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдём зайку»	
IV	№22 №23	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу	ОРУ на стульчиках	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Лазание под шнур (высота 50см. от линии пола) 3. Равновесие «Пробеги – не задень» 4. Ходьба и бег между предметами (5-6шт.)	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.31-32
	№24	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в	Ходьба и бег по кругу с поворотом по	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: 1. «Пробеги – не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за	

			другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	сигналу		2. Ходьба и бег между предметами (5-6шт.) 3. Передача мячей		самым ловким «котом»	
--	--	--	---	---------	--	--	--	----------------------	--

Ноябрь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№25 №26		Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое задание: «Весёлые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ с ленточками	1. Равновесие «В лес по тропинке» 2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	«Ловкий шофёр»	Игра «Найдём зайчонка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.33-34
	№27	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровое задание: «Весёлые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	ОРУ без предметов в	1. Равновесие «В лес по тропинке» 2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	«Ловкий шофёр»	Игра «Найдём зайчонка»		
II	№28		Упражнять в ходьбе	Ходьба в	ОРУ с	1. Прыжки «Через	«Мыши в	«Где	Л.И. Пензулаева «Физическая

	№29	колонной с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.; упражнять в прокатывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер	колонне по одному с высоким подниманием колен	обручем	болото». Из 8-10 обручей диаметром 30-40см. 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	кладовой»	спрятался мышонок?»	культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.34-35
	№30	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе колонной с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги.; упражнять в прокатывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. Бег руки в стороны	ОРУ без предметов в	1. Прыжки «Через болото». Из 8-10 обручей диаметром 30-40см. 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	
III	№31 №32	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Игровое упражнение «Твой кубик» Ходьба и бег по кругу	ОРУ без предметов в	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень» 2. Ползание на четвереньках – «Быстрые жучки»	По ровненькой дорожке	Ходьба в колонне по одному Дыхательное упражнение «Петушок»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.35-37
	№33	<i>Занятие на воздухе</i> Развивать умение действовать по сигналу	Игровое упражнение «Твой кубик»	ОРУ без предметов	Игровое задание с мячом «Прокати - не задень», «Насетка и	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному	

			воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба и бег по кругу	в	цыплята»		Дыхательное упражнение «Петушок»	
IV	№34 №35		Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Лягушки», «Бабочки». Бег обычный	ОРУ с флажками и	1. Ползание . Игровое задание – «Паучки» 2. Равновесие	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жарко - холодно»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.37-38
	№36		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «Лягушки», «Бабочки». Бег обычный.	ОРУ без предметов в	Игровое упражнение: «Найди свой домик»	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жарко - холодно»	

Декабрь

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					2-3 мин.				
I	№37 №38		Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную,	Ходьба враспынную «на	ОРУ с кубиками	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди –	«Коршун и птенчики»	Игра «Найдём	Л.И. Пензулаева «Физическая

	№39	<p>развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>	<p>прогулку». Бег в рассыпную.</p> <p>Ходьба в рассыпную «на прогулку». Бег в рассыпную.</p>	ОРУ без предмета в	<p>не задень». Кубики (6-8шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40см. друг от друга</p> <p>2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»</p> <p>1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Кубики (6-8шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40см. друг от друга</p> <p>2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки - попрыгушки».</p>	«Скворечник и»	<p>птенчика»</p> <p>Игра «Найдём птенчика»</p>	культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.38-40
II	№40 №41	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег по сигналу «Самолёты»</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20см.) на резиновую дорожку или мат.</p> <p>2.Прокатывание мячей друг другу, расстояние 2м.</p>	«Найди свой домик»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.40-41
	№42	<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с бума; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег по сигналу «Самолёты»</p>	ОРУ без предмета в	<p>1. Прыжки с бума, высота 20см. на травяную дорожку</p> <p>2. Игровое упражнение «Докати мяч»</p>	«Найди флажок»	Ходьба в колонне по одному.	

III	№43 №44	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывание мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки» - дети останавливаются и чирикают. Бег по кругу.	ОРУ с кубиками	1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!» 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50см.)	«Лягушки»	Малоподвижная игра «Найдём лягушонка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.41-42
	№45	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывание мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки» - дети останавливаются и чирикают. Бег по кругу	ОРУ без предметов	Игровое упражнение «Прокати мяч к своему флажку» «Наседка и цыплята»	«Лягушки»	Малоподвижная игра «Найдём лягушонка»	
IV	№46 №47	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную на сигнал воспитателя На прогулку!»	ОРУ на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке» 2. Равновесие. «Пройдём по мостику»	«Птица и птенчики»	Малоподвижная игра «Найдём птенчика»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.42-43
	№48	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную на сигнал	ОРУ без предметов	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке» 2. Равновесие. «Пройдём по мостику»	«Птица и птенчики»	Малоподвижная игра «Найдём птенчика»	

			ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	воспитателя На прогулку!»					
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

Январь

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№49 №50		Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Великаны!». Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону.	ОРУ с платочками	1. Равновесие «Пройди – не упади» 2. Прыжки «Из ямки в ямку»	«Коршун и цыплята»	Малоподвижная игра «Найдём цыплёнка?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.43-45
	№51	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Великаны!». Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пройди – не упади» 2. Прыжки «Из ямки в ямку»	«Коршун и цыплята»	Малоподвижная игра «Найдём цыплёнка?»		
II	№52 №53		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, бег	Игровое упражнение «На	ОРУ с обручем	1. Прыжки. «Зайки – прыгуны» (кубики или	«Птица и птенчики»	Ходьба в колонне по	Л.И. Пензулаева «Физическая

	№54	<p>врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, бег врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>полянке». Ходьба по периметру. Бег врассыпную.</p> <p>Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру. Бег врассыпную.</p>	ОРУ без предмета в	<p>набивные мячи по 4-5 шт. на расстоянии 50см. один от другого - «пеньки»)</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Игровые упражнения: «Зайки – прыгуны» «Прокати - не задень»</p>	«Птица и птенчики»	одному Ходьба в колонне по одному	культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.45-46
III	№55 №56	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p>	<p>Ходьба по кругу, игровое упражнение «Возьми кубик». Бег с поворотом.</p>	ОРУ с кубиками	<p>1. Прокатывание мяча друг другу «Прокати - поймай»</p> <p>2. Ползание «Медвежата».</p>	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.46-47
	№57	<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба по кругу, игровое упражнение «Возьми кубик». Бег с поворотом.</p>	ОРУ без предмета в	<p>Игровые упражнения: «Прокати - поймай» «Береги предмет»</p>	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	

IV	№58 №59	Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Лягушки!», «Бабочки». Бег обычный.	ОРУ без предметов в	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие «По тропинке»	«Лохматый пёс»	Малоподвижная игра «Найдём щенка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.47-49
	№60	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу с выполнением заданий, Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания «Лягушки!», «Бабочки». Бег обычный.	ОРУ без предметов в	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2. Равновесие «По тропинке»	«Лохматый пёс»	Малоподвижная игра «Найдём щенка»	

Февраль

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					10-12 мин.				
I	№61 №62		Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;	Ходьба и бег по кругу, поворот по сигналу.	ОРУ с колечком	1. Равновесие «Перешагни – не наступи» (5-6 шнуров, расстояние между ними 30см.)	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа

	№63	повторить прыжки с продвижением вперёд. <i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	Ходьба и бег по кругу, поворот по сигналу.	ОРУ без предметов в	2. Прыжки «С пенька на пенёк» - плоские обручи (по 5-6шт.) плотно один к другому. Игровые упражнения: «Перешагни – не наступи» «С пенька на пенёк»	«Найди свой домик»	«Надуем шарик» Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	стр.50
II	№64 №65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения: «Мышки!», «Лошадки!»	ОРУ с обручем	1. Прыжки со скамейки «Весёлые воробышки» 2. Прокатывание набивного мяча «Ловко и быстро!»	«Воробышки в гнёздышках»	Малоподвижная игра «Найдём воробышка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.51 -52
	№66	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения: «Мышки!», «Лошадки!»	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Весёлые воробышки» «Ловко и быстро!» «Кегли»	Воробышки в гнёздышках»	Малоподвижная игра «Найдём воробышка»	
III	№67	Упражнять в ходьбе	Ходьба в	ОРУ с	1. Бросание мяча через	«Воробышки	Ходьба в	Л.И. Пензулаева «Физическая

	№68	переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой (расстояние 30-35см.). Бег.	мячом	шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	и кот»	колонне по одному с мячом в руках	культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.52 -53
	№69	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой (расстояние 30-35см.). Бег.	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Брось – не задень!» «Подлезь в обруч»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	
IV	№70 №71	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную.	ОРУ без предмета в	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2. Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше до конца доски.	«Лягушки» (прыжки)	Игра «Найдём лягушонка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.53 -54
	№72	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по	ОРУ без предмета	Игровые упражнения: «Под дугу»	«Лягушки» (прыжки)	Игра «Найдём	

			врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.	в	«Пройди по мостику»		лягушонка»	
--	--	--	--	---	---	---------------------	--	------------	--

Март

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№73 №74		Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие. «Ровным шагом» ходьба по доске приставным шагом с приседанием на середине 2. Прыжки «Змейкой»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.54-55
	№75	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Ровным шагом» «Змейкой»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному		

			при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.					
II	№76 №77		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ без предмета в	1. Прыжки «Через канавку» 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.56-57
	№78	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Через канавку» «Точно в руки»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному		
III	№79 №80		Развитие умения действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному «Лошадки!» - ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе. «Бабочки» - бег в колонне по одному, помахивая руками, как	ОРУ с мячом	1. Бросание и ловля мяча «Брось - поймай» 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки» воспитатель следит за темпом их передвижения	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдём зайку»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.57-58

	№81		<p><i>Занятие на воздухе</i> Развитие умения действовать по сигналу воспитателя . Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p>	<p>«крылышками» Ходьба в колонне по одному «Лошадки!» - ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе. «Бабочки» - бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками»</p>	ОРУ мячом	Игровые упражнения: «Брось - поймай» «Муравьишки»	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдём зайку»	
IV	№82 №83		Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами «змейкой»	ОРУ без предметов в	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота 25см)	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.58-59
	№84		<p><i>Занятие на воздухе</i> Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на</p>	Ходьба и бег между предметами «змейкой»	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Медвежата» «По мостику»	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному «Автомобили поехали в гараж»	

			повышенной опоре.						
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--	--

Апрель

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№85 №86		Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по два кубика на каждого ребёнка). Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	ОРУ с кубиками	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см.), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперёд. 2. Прыжки «Через канавку»	«Тишина	Игра «Найдём лягушонка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.60-61

	№87		<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по два кубика на каждого ребёнка). Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Через канавку». Ходьба боком, приставным шагом по буму (высота 25см.), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперёд	«Скворечники»	Игра «Найдём птенчика»	
II	№88 №89		Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жуки»	ОРУ с косичкой	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Упражнения с мячом «Точный пас»	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.61-62
	№90		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Жуки»	ОРУ с косичкой	Игровые упражнения: «Через ручеёк» «Точный пас»	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному	
III	№91 №92		Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с	Ходьба в колонне по одному. Упражнение	ОРУ без предметов в	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая

	№93	<p>мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях</p>	<p>«Великаны!» - «Гномы»</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Упражнение «Великаны!» - «Гномы»</p>	ОРУ без предметов	<p>2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»</p> <p>Игровые упражнения: «Подбрось - поймай» «Кегли»</p>	«Мы топаем ногами»	Ходьба в колонне по одному	группа стр.62-63
IV	№94 №95	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Воробышки», «Лошадки» - бег с подскоком	ОРУ с обручем	<p>1. Ползание «Проползи – не задень»</p> <p>2. Равновесие. «По мостику»</p>	«Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.63-64
	№96	<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>	Ходьба в колонне по одному. Упражнения «Воробышки», «Лошадки» - бег с подскоком	ОРУ с обручем	Игровые упражнения: «По мостику», «Прокати мячик к своему флажку»	Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному	

Май

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключитель ная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№97 №98		Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ с колечком	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см.) 2. Прыжки через шнуры. (расстояние между ними 30-40см.	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.65-66
	№99		<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ без предмета в	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см.) 2. Прыжки через шнуры. (расстояние между ними 30-40см.	«Мыши в кладовой»	«Мыши в кладовой»	
II	№ 100 № 101		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному между предметами	ОРУ с мячом	1.Прыжки «Парашутисты» 2. Прокатывание мяча друг другу	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.66-67
	№ 102		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по	ОРУ с	1.Прыжки	«Воробышки	Ходьба в	

			между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу	одному между предметами	мячом	«Парашутисты» 2. Прокатывание мяча друг другу	и кот»	колонне по одному	
III	№ 103 № 104		Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнение «Пчёлки»	ОРУ с флажками и	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	«Огуречик, огуречик»	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр.67-68
	№ 105		<i>Занятие на воздухе</i> Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег в колонне по одному. Упражнение «Пчёлки»	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Парашутисты» «Прокати мяч»	«Воробышки и кот»	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?»	
IV	№6 №7		Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мыши». Бег врассыпную по всему залу.	ОРУ без предметов в	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трёх детей) 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см.)	«Коршун и наседка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа стр. 68

	№ 108		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мыши». Бег враспынную по всему залу.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>Игровые упражнения: «По ровненькой дорожке» «Береги предмет»</p>	<p>«Коршун и наседка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	
--	----------	--	--	---	--------------------------	---	---------------------------	-----------------------------------	--

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 4-5 лет
Сентябрь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№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. По сигналу ходьба колонной по одному в обход зала, на следующий сигнал выполняется бег. Ходьба и бег чередуются; для выполнения ОРУ дети перестраиваются в три колонны (ориентиры – кубики, кегли или другие предметы)	ОРУ без предметов	1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (шир. 15см., дл. 3м.) руки на поясе; ходьба и бег в чередовании. 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании. 3-4 раза	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному. Помахивая платочком над головой	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.19-21
	№2		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое	Построение в шеренгу, проверка равнения. По сигналу ходьба	ОРУ без предметов	1. Ходьба между двумя линиями (шир. 20см.) , затем подаётся сигнал к бегу . и так в чередовании 3-4 раза	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному. Помахивая	

	№3	<p>равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> 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.</p>	<p>колонной по одному в обход зала, на следующий сигнал выполняется бег. Ходьба и бег чередуются; для выполнения ОРУ дети перестраиваются в три колонны (ориентиры – кубики, кегли или другие предметы)</p> <p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга</p>		<p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до кубика на расстоянии 3-4м. Повторить 2 раза</p> <p>Игровые упражнения: «Не пропусти мяч» «Не задень»</p>	<p>«Автомобили»</p>	<p>платочком над головой</p> <p>Игра «Найдём воробышка»</p>	
II	№4	<p>Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах 3-4 раза 2. Прокатывание мячей друг другу (раст 2м.). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках. 10-12 раз</p>	<p>«Самолёты»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.21-24</p>

	№5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Перестроение в 3 колонны. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в 3 колонны.	ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета» (4-5 прыжков). 2. Прокатывание мячей друг другу. По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (раст. 5м.) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места.	«Самолёты»	Ходьба в колонне по одному	
	№6	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному на носках по сигналу воспитателя; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5м. одна от другой, бег в рассыпную.		Игровые упражнения: «Прокати обруч» «Вдоль дорожки»	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	
III	№7	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную (2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег в рассыпную (2-3 раза в чередовании). Перестроение в	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (раст.2м.) 10-12 раз 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (выс. 50см.)	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различным и	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.24-26

			круг.				положения ми рук в чередовани и с обычной ходьбой.	
	№8	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (2-3 раза в чередовании). Перестроение в круг.	ОРУ с мячом	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз) 2. Лазанье под дугу. (3-4 дуги на раст. 1м. одна от другой) 3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5м. (дист. 3-4 м.)	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различным и положениями рук	
	№9	<i>Занятие на воздухе</i> 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 врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Мяч через сетку» «Кто быстрее добежит до кубика»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному	
IV	№10	Продолжать учить детей останавливаться по	Ходьба в колонне по одному, на	ОРУ с обручем	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в	«У медведя во бору»	Игра малой подвижнос	Л.И. Пензулаева «Физическая

		<p>сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры</p>	<p>сигнал воспитателя остановиться; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании, Построение в три колонны.</p>		<p>группировке (8-10 раз) 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза)</p>		<p>ти «Где постучали»</p>	<p>культура в детском саду» Средняя группа стр.26-29</p>
№11		<p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе при уменьшенной площади опоры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании, Построение в три колонны.</p>	ОРУ с обручем	<p>1. Равновесие: Ходьба по доске, лежащей на полу с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 2-3 раза 2. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени 2-3 раза 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дист. 3м.) до обозначенного места. 2-3 раза</p>	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности «Где постучали»	
№12		<p><i>Занятие на воздухе</i> Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (раст. 50-60см.); ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>Игровые упражнения: «Перебрось – поймай» «Успей поймать» «Вдоль дорожки»</p>	«Огуречик, огуречик...»	Ходьба в колонне по одному	

Октябрь

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№13		Учить 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 переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (раст. 40см.) , затем перешагивание в беге (раст. 60см) . Шнуры раскладываются по двум сторонам зала. 2-3 раза	ОРОУ с косичкой или шнуром	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны, в конце скамейки не спрыгивать. 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета, на расстояние 3м. 3-4 раза.	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мыши за «котом»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.30-32
	№14	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (раст. 40см.) , затем перешагивание в	ОРОУ с косичкой или шнуром	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах до косички. Дистанция 4м. (повторить 2 раза)	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мыши за «котом»		

	№15	прыжках с продвижением вперёд	прыжках с продвижением вперёд	беге (раст. 60см) . Шнуры раскладываются по двум сторонам зала. 2-3 раза		Игровые упражнения: «Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мыши за «котом»	
II	№16	Учить находить своё 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, развивать точность направления движения.	Учить находить своё 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, развивать точность направления движения.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ без предметов в	1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2-3 раза 2. Прокатывание мячей друг другу. 10-12 раз	«Автомобиль»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр. 33-34
	№17	Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в	Учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в	Построение в шеренгу. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ без предметов в	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (раст. 0,25м.) выполняется поточным способом 3-4 раза. 2 4-5 предметами, поставленными в ряд на	«Автомобиль»	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	

	№18	<p>обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу дети выполняют задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс, хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p>	<p>ОРУ без предмета в</p>	<p>расстоянии 1м.. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» «Кто быстрее» (эстафета)</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)</p>	
III	№19	<p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. Перешагивать бруски попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза) 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза)</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.35-36</p>

№20		<p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка. Перешагивать бруски попеременно правой и левой ногой.</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>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) 3. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя руками.</p>	<p>«У медведя во бору»</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано»</p>	
№21		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперёд.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, поставленным в произвольном порядке, бег между предметами.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>Игровые упражнения: «Прокати – не урони» «Вдоль дорожки»</p>	<p>«Цветные автомобили»</p>	<p>«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному).</p>	

IV	№22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; 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, врассыпную.	ОРУ с кеглей	1.Подлезание под дугу (выс. 50см.), касаясь руками. (3-4 раза) 2. Равновесие - ходьба по доске (шир. 15см.), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка. (3-4 раза) 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5шт.), положенными в две линии. (3-4 раза)	«Кот и мыши»	Игра «Угадай кто позвал?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.36-38
	№23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; 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, врассыпную.	ОРУ с кеглей	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40см., с мячом в руках, затем выпрямиться. Подняв мяч вверх, опустить. (3-4 раза) 2. Прокатить мяч по дорожке (шир. 25см.) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. (2-3 раза)	«Кот и мыши»	Игра «Угадай кто позвал?»	
	№24	<i>Занятие на воздухе</i> 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	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» «Мяч в корзину» «Кто скорее по дорожке»	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному	

				поясе - «как лошадки»; бег врассыпную, ходьба и бег в чередовании.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ноябрь

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№25		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение	ОРУ с кубиками	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5м. (2-3	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.39-41

	№26		Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	около кубиков. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	раза). 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3м. (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25см.) по 5-6 раз.	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	
	№27	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьба и бег «змейкой» между предметами; сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу; ходьба между предметами, поставленными в ряд, «Пробеги – не задень»	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Не попадись» «Поймай мяч»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному		
II	№28		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу	ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров) Повторить 2-3 раза 2. Прокатывание мячей друг другу (И.п. – стойка на коленях), 10-12 раз	«Самолёты»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа

		прокатывании мяча.	воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; на носках, как «мышки», переход на обычную ходьбу.					стр.41-43
	№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; на носках, как «мышки», переход на обычную ходьбу.	ОРУ без предмета в	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами. Дистанция 3м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза 2. Перебрасывание мяча друг другу (раст 1,5м.) двумя руками снизу.	«Самолёты»	Ходьба в колонне по одному	
	№30	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнения 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.	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Не попадись» «Догони мяч»	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	
III	№31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в	Ходьба в колонне по одному, на сигнал	ОРУ с мячом	1. Броски мяча о землю и ловле его двумя руками (10-12 раз)	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в

		бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.		2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.			детском саду» Средняя группа стр.43-45
№32		Упражнять 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.	ОРУ с мячом	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 и ступни – «как медвежата». Дистанция 3м. (2 раза) 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3м.	«Лиса и куры»	Ходьба в колонне по одному	
№33		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами,	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Не задень» «Передай мяч» «Догони пару»		Ходьба в колонне по одному	

			прыжках и беге с ускорением.	поставленными в одну линию на расстоянии 0,5м. один от другого, ходьба и бег врассыпную.					
IV	№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).	ОРУ с флажкам и	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.45-47
	№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).	ОРУ с флажкам и	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: на пояс, в стороны, за голову. (2 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	

I	№37	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 врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	ОРУ с платочком.	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.	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.48-49
	№38	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 врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	ОРУ с платочком.	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. Расстояние	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем	

	№39	<i>Занятие на воздухе</i> 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).		между предметами 1 м. Повторить 2 раза.		Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию	
II	№40	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.	ОРУ с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.50-51
	№41	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	ОРУ с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	

	№42	прокатывании мяча между предметами <i>Занятие на воздухе</i> Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу, закрепить ноги в лыжные крепления.		<i>Игровые упражнения:</i> «Пружинка» «Разгладим снег»		Игра «Веселые снежинки»	
III	№43	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.	ОРУ без предметов	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.52-54
	№44	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.	ОРУ без предметов	1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м (способ — двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьему». Дистанция 3-4м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»	

	№45		<i>Занятие на воздухе</i> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании снежков на дальность, развивая силу броска.	Первая подгруппа: ходьба на лыжах скользящим и ступающим шагом на дистанцию 10м. Вторая подгруппа катается на санках. По сигналу дети меняются заданиями.		поднимая колени, руки на пояс, не задевая мячи, (раст. 2-3 шага ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Игровые упражнения: «Кто дальше?». «Снежная карусель»		Ходьба в колонне по одному между зимними постройкам и.	
IV	№46		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.	ОРУ с кубиками	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. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.54-56
	№47		Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную,	ОРУ с кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному	

			правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.		(двумя колоннами в среднем темпе 2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок из обруча в обруч. Дистанция 3м. Повторить 3 раза.			
№48		<i>Занятие на воздухе</i> 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

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№49		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по	ОРУ с обручем	1. Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната 2-2,5м. 2. Прыжки на двух ногах	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя

	№50		<p>площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>всему залу, затем бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу, затем бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>		<p>вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).</p> <p>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.</p>	«Кролики»	<p>кролика!»</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!»</p>	<p>группа стр.57-59</p>
	№51		<p><i>Занятие на воздухе</i> Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Снежинки-пушинки» «Кто дальше»</p>		<p>Ходьба «змейкой» между предметами</p>	

				при ходьбе на лыжах.					
II	№52	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).	ОРУ с мячом	1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м (способ — двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.59-61	
	№53	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).	ОРУ с мячом	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. Расстояние 3м, 8-10 раз. 3. Равновесие - ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3м, (2 раза).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному		
	№54	<i>Занятие на воздухе</i> Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и	Небольшая пробежка без лыж - дистанция 10-12м. Упражнения		<i>Игровые упражнения:</i> «Снежная карусель» «Прыжки к елке»		Катание друг друга на санках		

			прыжках вокруг снежной бабы.	на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30м.					
III	№55		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 врассыпную.	ОРУ с косичкой	1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.61-63
	№56		Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег	ОРУ с косичкой	1. Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-	«Лошадки»	Ходьба в колонне по одному в обход зала	

			упражнениях с мячом.	врассыпную		медвежьей» на расстояние 3м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3м; повторить 2 раза.			
	№57		<i>Занятие на воздухе</i> 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.

IV	№58	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. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок, который ведет колонну. Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	ОРУ с обручем	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.	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.63-64
	№59	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. По сигналу воспитателя впереди колонны встает названный им ребенок, который ведет колонну. Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	ОРУ с обручем	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 поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5м одна от другой (2 раза).	«Автомобили»	Ходьба в колонне по одному.	
	№60	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в перепрыгивании через	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?»		Катание друг друга на санках.	

			препятствия в метании снежков на дальность.	воспитателя прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.		«Перепрыгни — не задень»			
--	--	--	---	--	--	--------------------------	--	--	--

Февраль

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи тельная часть	Используй мая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№61		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 на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ без предметов	1. 1. 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).	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.65-67

№62		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 на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ без предмета в	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3м).</p> <p>Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2м).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Змейкой» «Добрось до кегли».</p>	«Котята и щенята»	Игра малой подвижности.	
№63		<i>Занятие на воздухе</i> Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках	Воспитатель предлагает детям встать около санок (санки стоят по кругу). Выполнить ходьбу вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах (на расстоянии 3-4м). По сигналу остановка, поворот кругом и				Поочередное катание друг друга на санках.	

				повторение упражнения в прыжках (3м).					
II	№64	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, на сигнал: «Аист!» — остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	ОРУ на стульях	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Воспитатель кладет по двум сторонам зала обручи в одну линию на расстоянии 0,5 м один от другого.	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.67-68	
	№65	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, на сигнал: «Аист!» — остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны, затем продолжить ходьбу. На сигнал:	ОРУ на стульях	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5м) в шеренгах. Способ — стойка	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.		

	№66		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	<p>«Лягушки!» — дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.</p> <p>Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, передвигаются за воспитателем. «Метелица» ведет детей между игровыми постройками, различными предметами. Упражнение повторяется.</p>		<p>на коленях (10-12 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Покружись». «Кто дальше бросит».</p>		<p>Катание друг друга на санках.</p>	
--	-----	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------	--

III	№67	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную 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 враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.69-70
	№68	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную 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 враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой 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).	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному.	

	№69		<i>Занятие на воздухе</i> 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 постройкам и на участке.	
IV	№70		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному по команде ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим	ОРУ с палкой	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). Расстояние два шага ребенка (5-6 шт.) в две линии. Повторить 2-3 раза.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.70-72
	№71		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между	Ходьба в колонне по одному по команде ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную	ОРУ с палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни — «по медвежьей». Выполняется двумя колоннами поточным способом (2-3 раза).	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.	

Л я	я		3-4 мин.	12-15 мин.	3-4 мин.			
I	№73	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 поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	ОРУ без предмета в	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.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.72-74
	№74	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 поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по	ОРУ без предмета в	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	

	№75		<p><i>Занятие на воздухе</i> Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p>	<p>сигналу. Игровое упражнение «Ловишки»</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Быстрые и ловкие» «Сбей кеглю»</p>	<p>Зайка беленький»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности зайку»</p>	
--	-----	--	---	---	--	---	-------------------------	---	--

II	№76	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 враспынную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз).	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.74-76
	№77	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 враспынную.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную	ОРУ с обручем	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).	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.	
	№78	<i>Занятие на воздухе</i>	Ходьба в колонне		<i>Игровые упражнения:</i>	«Лошадка»	Игра	

			<p>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.</p>	<p>по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p>		<p>«Подбрось-поймай». «Прокати — не задень»</p>		<p>«Угадай кто кричит?»</p>	
III	№79		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, в полуприсяде, руки</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2</p>	«Самолеты»	<p>Игра малой подвижности.</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.76-78</p>

	№80		<p>животе по скамейке.</p> <p>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</p>	<p>на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу</p>	ОРУ с мячом	<p>раза).</p> <p>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей между предметами. 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. <p><i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку»</p>	«Самолеты»	Игра малой подвижности.	
	№81		<p><i>Занятие на воздухе</i></p> <p>Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному в умеренном темпе (до 1 мин.). Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30см друг от друга.</p>			«Самолеты»	Игра малой подвижности.	

IV	№82	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	ОРУ с флажкам и	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, затем кладет на пол две доски и на расстоянии 1 м от них — 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5м).	«Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.78-79
	№83	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	ОРУ с флажкам и	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). Дети выполняют упражнения последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку.	«Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	
	№84	<i>Занятие на воздухе</i>	Ходьба в колонне		<i>Игровые упражнения:</i>		Ходьба в	

			Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.		«Перепрыгни ручеек. «Бег по дорожке» «Ловкие ребята»		колонне по одному	
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------	--

Апрель

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№85		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой (8-10	ОРУ без предмета в	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 (высота брусков 6см), поставленных на расстоянии 40см один от другого, 5-6 брусков.	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.80-82

	№86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<p>брусков на расстоянии одного шага ребенка) 2-3 раза. Затем подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой (8-10 брусков на расстоянии одного шага ребенка) 2-3 раза. Затем подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p>	<p>ОРУ без предметов</p> <p>ОРУ без предметов</p>	<p>Повторить 2-3 раза.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5м один от другого; повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5м).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p>	«Пробеги тихо»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал»	
--	-----	--	---	---	---	----------------	---	--

	№87		<i>Занятие на воздухе</i> 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 враспынную, на сигнал воспитателя дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.		«Прокати и поймай» , «Сбей булаву» (кегли) Катание на трехколесном велосипеде по прямой условной черты, по кругу. По команде воспитателя ребята передают велосипеды другой группе детей	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности	
II	№88		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	ОРУ с кеглей.	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.82-84
	№89		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,	Ходьба в колонне по одному в обход	ОРУ с	1. Прыжки в длину с места	«Совушка»	Ходьба в	

	№90	<p>взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> 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.</p>	<p>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.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную</p>	кеглей.	<p>«Кто дальше прыгнет».</p> <p>2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке» (ширина дорожки 20см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50см); «Перепрыгни — не задень» — прыжки на двух ногах через бруски.</p>	«Воробышки и автомобиль».	<p>колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем воробышка».</p>	
III	№91	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» —</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз).</p> <p>2. Ползание по</p>	«Совушка»	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском

	№92		<p>глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p>	<p>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.</p> <p>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</p>	ОРУ с мячом	<p>гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.</p>	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	саду» Средняя группа стр.84-86
--	-----	--	---	--	-------------	---	-----------	----------------------------	--------------------------------------

	№93		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>ходьбе и беге чередуются.</p> <p>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 врассыпную.</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать». «Подбрось — поймай».</p>	«Догони пару»	Ходьба в колонне по одному	
IV	№94		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и</p>	ОРУ с косичкой	<p>1. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>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).</p>	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.86-88

	№95	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>бег в чередовании.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» — ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» — ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p>	ОРУ с косичкой	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см один от другого.</p>	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.	
	№96	<i>Занятие на воздухе</i> 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 враспынную, высоко поднимая колени — «петушки»; бег враспынную.	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Пробеги — задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	

Май

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					12-15 мин.				
I	№97		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 враспынную. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40см).	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.88-89
	№98	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 враспынную. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным — на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой».	Котята и щенята».	Игра малой подвижности.		

	№99		<i>Занятие на воздухе</i> 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	ОРУ без предметов	Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги — не задень».	«Совушка».	Игра малой подвижности.	
II	№ 100		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	ОРУ без предметов	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.89-91

№ 101	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег враспынную по всему залу.</p>	ОРУ без предметов	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2м.</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей	
№ 102	<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Зайки» — остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» — остановиться,</p>	ОРУ без предметов	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай».</p>	«Удочка»	Игра малой подвижности	

				помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку- ка-ре-ку!» (2 раза) Ходьба и бег врассыпную.					
Ш	№ 103		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	ОРУ с палкой.	1. Метание в вертикальную цель (щит диаметром 50см,), с расстояния 1,5-2м правой и левой рукой (способ — от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижнос ти «Найдем зайца».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.91-92
	№ 104		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний);	ОРУ с палкой	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижнос ти «Найдем зайца».	
	№ 105		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег	ОРУ без предмето в	Игровые упражнения: «Не урони» «Не задень»	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижнос ти «Кто ушел?».	

			по ходу движения.	враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.					
IV	№ 106		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 в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	ОРУ с мячом	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 (дистанция 3м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа стр.92-94
	№ 107		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	ОРУ с мячом	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).	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.	
	№ 108								

			<p>в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.</p>	ОРУ без предметов	<p>Игровые упражнения: «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке».</p>	«Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».	
--	--	--	---	-------------------	---	-------------	----------------------------	--

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 5-6 лет
Сентябрь

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					20-25 мин.				
I	№1		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному, по сигналу ходьба, бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	ОРУ без предмета в	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс (3-4 раза) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола (2-3 раза) 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (Расстояние 2м.), бросая мяч двумя руками снизу.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.15-17
	№2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета в		1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд (дистанция 4м.) между предметами, положенными	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»		

	№3		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну»</p>		<p>вдоль зала, на расстоянии 4см., один от другого (змейкой). 3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. Игровые упражнения: «Пингвины» «Не промахнись» «По мостику»</p>	«Ловишки с ленточками»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	
II	№4		<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета» 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты</p>	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.19-21
	№5		<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета»</p>	«Фигуры»	Игра малой подвижности «Найди	

	№6	<p>носок; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>колонну по одному; ходьба в колонне на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.</p> <p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определённому сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	ОРУ без предмета в	<p>2. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>Игровые упражнения: «Передай мяч» «Не задень»</p>	«Мы весёлые ребята»	и промолчи» Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	
III	№7	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на</p>	ОРУ без предмета в	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 2. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, с хлопком в ладоши.</p>	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.21-24

		<p>ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин.), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.</p>					
№8		<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>		ОРУ без предметов	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах двумя руками из-за головы. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	
№9		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 мин.; переход на</p>	ОРУ без предметов	<p>Игровые упражнения: «Не попадись» «Мяч о стенку»</p>	«Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному между предметами	

			обычную ходьбу						
IV	№10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По сигналу ходьба в медленном темпе, перекатом с пятки на носок, обычным шагом, семенящим шагом – чередуя с обычной ходьбой.	ОРУ с палкой	1. Пролезание в обруч боком (5-6 раз) 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие (бруски или кубики) 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (3-4м., 2-3 раза)	«Мы весёлые ребята»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.24-27	
	№11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		ОРУ с палкой	1.Пролезание в обруч боком. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук		
	№12	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительность до 1 мин. В	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между		

			глазомер.	умеренном темпе; ходьба в рассыпную.				предметам и 50см.)	
--	--	--	-----------	--	--	--	--	-----------------------	--

Октябрь

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					5-6 мин.	20-25 мин.			
I	№13		Упражнять в беге (до 1 мин); в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 минуты); переход на ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (50см, 4-5шт.) 2-3 раза 3. Броски мяча двумя руками друг другу (способ –от груди)	«Перелёт птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.28-30
	№14		Упражнять в беге (до 1 мин); в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 минуты); переход на ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах через канат справа и слева (2-3 раза)	«Перелёт птиц»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	
	№15		<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Отбей мяч» «Пас ногой»	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	

			до 1 мин.; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	одному; ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1 мин. В умеренном темпе, переход на ходьбу					
II	№16		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках в высоту; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, по сигналу поворот кругом. Бег с перешагиванием через бруски (70-80см)	ОРУ без предмета в	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз) 2. Броски мяча двумя руками из-за головы 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз)	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.30-32
	№17		Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках в высоту; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, по сигналу поворот кругом. Бег с перешагиванием через бруски (70-80см)	ОРУ без предмета в	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз) 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз)	Игра малой подвижности «У кого мяч»	

	№18		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1 мин., разучить игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1 мин, затем ходьба обычная	ОРУ без предметов в	Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Мяч водящему»	«»Не попадись	Ходьба в колонне по одному	
III	№19		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	Ходьба в медленном темпе, широким шагом. Чередование: ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим	ОРУ с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (раст. 2м.) 4-5 раз 2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.33-35
	№20		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в	Ходьба в медленном темпе, широким шагом. Чередование: ходьба быстрым шагом, коротким,	ОРУ с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (раст. 2м.) 4-5 раз 2. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой 3. Ходьба по гимнастической	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	

	№21	равновесии <i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 миню; познакомить с игрой бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками	семенящим Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, на расстоянии одного шага ребёнка, бег с перешагиванием через предметы	ОРУ без предмета в	скамейке боком приставным шагом (2-3 раза) Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей волан»	Эстафета «Будь ловким»	Ходьба в колонне по одному	
IV	№22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – поворот кругом. Бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с обручем	1.Ползание – пролезание в обруч боком , не касаясь руками пола (3обруча, 1м. 2-3 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на мат с 3 шагов (4-5 раз)	«Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Летает - не летает»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа Стр.35-38
	№23	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – поворот кругом. Бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному		1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку) 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше	«Гуси-лебеди»	Игра малой подвижности «Летает - не летает»	

	№24		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в медленном беге до 1,5мин.; разучить игру «Посадка картофеля» Посадка картофеля; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу – поворот кругом. Бег враспынную, ходьба и бег в колонне по одному		3. Прыжки на мат (2-3 раза) Игровые упражнения: «Посадка картофеля» «Попади в корзину»	«Ловишки - перебежки»	Игра малой подвижности «Затейники»	
--	-----	--	--	---	--	---	-----------------------	---------------------------------------	--

Ноябрь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					5-6 мин.	20-25 мин.			
I	№25		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами («змейкой»); обычная ходьба	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд по прямой (3-4м. , 2 раза) 3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, раст 2-2,5м.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 39-41
	№26		Повторить ходьбу с высоким подниманием	Ходьба в колонне по одному с	ОРУ с малым	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижнос	

	№27	<p>колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в медленном беге до 1 мин., в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>	<p>высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами («змейкой»); обычная ходьба</p> <p>Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин., ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см.); бег врассыпную</p>	<p>мячом</p> <p>ОРУ без предметов</p>	<p>каждый шаг вперёд передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки по прямой (2 м.) – два прыжка на правой, два на левой ноге попеременно. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>ти «Найди и промолчи»</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай по голосу»</p>	
II	№28	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по сигналу изменить направление движения к флажку. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно (4-5 м.) 2-3 раза 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (2-3 раза) 3. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом (4-5 м.,) 2-3 раза</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 42-44</p>

	№29		<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по сигналу изменить направление движения к флажку. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (раст. 4м.) повторить 2 раза 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой 3. Ведение мяча в ходьбе</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей</p>	
	№30		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя, бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы; ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя «Стоп» – остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>Игровые упражнения: «Мяч водящему» «По мостику»</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>Игра малой подвижности «Затейники»</p>	

III	№31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами.	ОРУ с мячом	1. Ведения мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (6м.) 2-3 раза 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь руками верхнего обода (3 раза) 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза)	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 44-46
	№32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами.	ОРУ с мячом	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) 2. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с опорой на предплечья и колени (2-3 раза) 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (2-3 раза)	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	
	№33	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин., ходьба в рассыпную	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни – не задень» «Ловишки парами»	«Удочка»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	

IV	№34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, по команде – остановка (изобразить кого-либо) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Лазание – подлезание под шнур (40см.) боком, не касаясь руками пола (5-6 раз) 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2-3 раза) 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета (5м.) 2-3 раза	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр. 46-47
	№35	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу, упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба, по команде – остановка (изобразить кого-либо) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке	1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3.Ходьба между предметами на носках.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	
	№36	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом	Ходьба в колонне по одному, между предметами, поставленными в один ряд, бег с перешагиванием через препятствия.	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч о стенку»	«Ловишки - перебежки» «Удочка»	Ходьба в колонне по одному	

Декабрь

Н е д е л я	№ за ня ти	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					20-25 мин.				
				5-6 мин.				4-5 мин.	

Л я	я							
I	№37	Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча	Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции	ОРУ с обручем	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком приставным шагом 2. Прыжки на двух ногах через бруски (50см.) 2-3 раза 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки с ленточками»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.48-51
	№38	Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча	Ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами с соблюдением дистанции	ОРУ с обручем	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4м.) 3. Переброска мячей друг другу в парах (произвольным способом)	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки с ленточками»	
	№39	<i>Занятие на воздухе</i> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность	Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в ускоренном темпе, ходьба и бег в рассыпную.		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень»	«Мороз красный нос»	Ходьба в колонне между снежными постройками и за самым	

								ловким Морозом	
II	№40	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка. Поворот кругом, бег по кругу	ОРУ с флажкам и	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд (5м.) 2-3 раза 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ползание на четвереньках между предметами.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.51-53	
	№41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка. Поворот кругом, бег по кругу	ОРУ с флажкам и	1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (5м.) 2-3 раза 2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (3-4м.) 2 раза 3. Прокатывание набивного мяча. 2-3 раза	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч»		
	№42	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель, повторить игру «Мороз красный нос»	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками, темп ходьбы и бега задаёт воспитатель	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдём по мосточку»	«Мороз красный нос»	Игра малой подвижности «Найди предмет»		

				(умеренный до 1.5мин)					
III	№43		Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба враспынную по команде – остановка и выполнение задания «Сделай фигуру». Бег враспынную.	ОРУ без предметов	1.Перебрасывание мяча (снизу) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 2-3 раза 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2-3 раза	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.53-55
	№44		Упражнять в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия	Ходьба враспынную по команде – остановка и выполнение задания «Сделай фигуру». Бег враспынную.	ОРУ без предметов	1. Перебрасывание мяча двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	
	№45		<i>Занятие на воздухе</i> Развивать ритmicность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом и бросание	Одна группа отрабатывает скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Метко в цель» «Смелые воробьишки»	«Охотники и зайцы»	Ходьба между кеглями (раст. 50см. друг от друга) в быстром	

			снежков до цели.	до50м.) Вторая группа лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной линии. По сигналу дети меняются.				темпе	
IV	№46		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу , взявшись за руки. По сигналу – поворот вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов в	1. Лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 40см.)	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.55-58
	№47		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег по кругу , взявшись за руки. По сигналу – поворот вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предметов в	1. Лазание до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2-3 раза 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 2-3 раза	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	

	№48		Занятие на воздухе 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.	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.	ОРУ без предметов	Игровые упражнения: «Забей шайбу» «По дорожке»	«Мы весёлые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе «туристы»	
--	-----	--	--	---	-------------------	--	---------------------	---	--

Январь

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					20-25 мин.				
				5-6 мин.				4-5 мин.	
I	№49		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	ОРУ с кубиком	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40см.) 2-3 раза 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (5м.) 2-3 раза 3. Метание – броски мяча в шеренгах.	«Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.59-61

	№50		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	ОРУ с кубиком	1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками, спуск шагом. 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние 40см. , дистанция 4м.) 2-3 раза 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах от груди (раст 2,5м.) 10-15 раз	«Медведи и пчелы»	Игра малой подвижности по выбору детей	
	№51		<i>Занятие на воздухе</i> Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения	Построение в колонну по одному; ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	ОРУ без предметов	Первая подгруппа в парах катают друг друга на санках; вторая подгруппа упражняются в ходьбе на лыжах: переступание на лыжах вправо, влево, ходьба по лыжне, держа руки за спиной, ходьба между флажками, ходьба по лыжне до 80м. По сигналу дети меняются. Игровое упражнение «Сбей кеглю»	«Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному	
II	№52		Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку с поворотом кругом.	ОРУ с верёвкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места. 6-8 раз 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.61-63

	№53	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку с поворотом кругом.	ОРУ с верёвкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места. 8-10 раз 2. Переползание через гимнастическую скамью, подлезание под дугой в группировке. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
	№54	<i>Занятие на воздухе</i> Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Одна подгруппа детей парами катаются со склона на санках. Вторая выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.	ОРУ без предмета в	Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги не задень»	«Совушка»	Игра малой подвижности «Найдём зайца»	
III	№55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Ходьба с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную.	ОРУ на гимнаст. скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.63-65
	№56	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча	Ходьба с выполнением заданий по команде; ходьба	ОРУ на гимнаст. скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности по выбору детей	

	№57	<p>друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>между предметами «змейкой», бег врассыпную.</p> <p>Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции.</p>		<p>правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</p> <p>Игровые упражнения: «Пробеги - не задень» «Кто дальше бросит»</p>	«Мороз красный нос»	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками	
IV	№58	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую не пропуская реек.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону</p>	ОРУ с обручем	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек. 2-3 раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 2-3 раза 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе (раст. бм.)</p>	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.65-67
	№59	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в</p>	<p>Построение в шеренгу,</p>	ОРУ с обручем	<p>1. Лазание на гимнастическую стенку и</p>	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по	

			равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	перестроение в колонну, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону		ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз (2 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза) 3. Прыжки через шнуры (6-8шт.) на двух ногах без паузы (раст.50см) 2 раза 4. Ведение мяча до обозначенного места.		одному	
	№60		<i>Занятие на воздухе</i> Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.		Игровые упражнения: «По местам» «С горки»	«Хитрая лиса»	Игровые упражнения:	

Февраль

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					20-25 мин.				
			5-6 мин.				4-5 мин.		
I	№61		Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в беге, продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия	Ходьба, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (до 1 мин.) в умеренном темпе,	ОРУ с палкой	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2-3 раза 2. Прыжки через бруски (6-8шт.) без паузы. 3. Бросание мячей в корзину	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	№62	при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, в беге, продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	с изменением направления, ходьба в колонне по одному. Ходьба, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (до 1 мин.) в умеренном темпе, с изменением направления, ходьба в колонне по одному.	ОРУ с палкой	с расстояния 2м. двумя руками из-за головы. 1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке. 2-3 раза 2. Прыжки через бруски правым и левым боком. 3-4 раза 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Старшая группа стр.68-70
	№63	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая с санками		Игровые упражнения: «Точный пас» «По дорожке»	«Мороз красный нос»	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками	
II	№64	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и	Перестроение из шеренги в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную с остановкой по сигналу.	ОРУ с большим мячом	1. Прыжки в длину с места (раст 50см) 8-10 раз 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (раст. 6м.) 2-3 раза 3. Лазание – подлезание под дугу (выс. 40см), не касаясь руками пола, в группировке 2-3 раза	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.70-71

	№65	отбивание мяча о землю. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	Перестроение из шеренги в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, враспынную с остановкой по сигналу.	ОРУ с большим мячом	1.Прыжки в длину с места (раст 60см.) 8-10 раз 2 -3 раза 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами 2-3 раза 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м. 10-12 раз	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	
	№66	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.		Игровые упражнения: «Кто дальше» «Кто быстрее»		Игра малой подвижности «Найди следы зайцев»	
III	№67	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через неё.	Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от	ОРУ на скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с раст. 2.5м., 2-3 раза 2. Подлезание под палку (шнур) (выс.40см.) 2-3 раза подряд.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.71-73

	№68		<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через неё.</p>	<p>гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейке.</p>	ОРУ на скамейке	<p>3. Перешагивание через шнур (выс.40см.)</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 5-6 раз</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» 2-3 раза</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (раст.30см.) 2-3 раза Прыжки на двух ногах через шнуры (раст.50см.)</p>	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	
	№69		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.</p>	<p>Перестроение из колонны в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. Ходьба в медленном темпе, затем ускорение, переходящее в бег; изменять направление движений то в</p>		<p>Игровые упражнения: «Точно в круг» «Кто дальше»</p>	«Ловишки»	Ходьба за самым ловким ловишкой	

				одну, то в другую сторону.					
IV	№70		Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе при повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления); ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Лазание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по 4 рейке;; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2-3 раза 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (6м.) 2-3 раза 4. Отбивание мяча в ходьбе.	«Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.73-75
	№71		Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе при повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления); ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Лазание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2 раза 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 2-3 раза 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дист. 4м.) 4. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой (левой, правой)	«Гуси - лебеди»	Ходьба в колонне по одному	

	№72		Занятие на воздухе Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	Перестроение из шеренги в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями» как птицы и т.д.)		Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись» «По мостику»	«Ловишки-перебежки»	Игра малой подвижности по выбору детей	
--	-----	--	--	--	--	---	---------------------	--	--

Март

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					20-25 мин.				
				5-6 мин.				4-5 мин.	
I	№73		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча,	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по команде, ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2-3 раза 2. Прыжки из обруча в обруч. 2-3 раза 3. Перебрасывание мяча другу и ловля его после отскока от пола по середине	«Пожарные на учении»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.76-79

	№74	развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления по команде, ходьба и бег враспынную между предметами, не задевая их.	ОРУ с малым мячом	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-бшт.) 2-3 раза 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол. 10-12 раз	«Пожарные на учении»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	
	№75	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Построение в колонну по одному, непрерывный бег (до 1 мин.) между ледяными постройками; переход на ходьбу		Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» «Проведи не задень»	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному, построение в круг, игра малой подвижности «Летает – не летает»	
II	№76	Повторить ходьбу и бег по	Ходьба и бег по	ОРУ без	1. Прыжки в высоту с	«Медведи и	Ходьба в	Л.И. Пензулаева

	№77	<p>кругу с изменением направления движения и врассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p>	<p>кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.</p>	<p>предметов</p> <p>ОРУ без предметов</p>	<p>разбега (выс. 30см.) 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 5-6 раз</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>1. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30см.) 5-6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (3м.) 4-6 раз</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой (5м.) «Кто быстрее»</p> <p>Игровые упражнения: «Ловкие ребята» «Кто быстрее» (эстафета с прыжками)</p>	<p>пчелы»</p> <p>«Медведи и пчелы»</p> <p>«Карусель»</p>	<p>колонне по одному</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Игра малой подвижности</p>	<p>«Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.79-81</p>
III	№79	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по</p>	<p>Ходьба со сменой темпа движения по сигналу</p>	<p>ОРУ с кубиком</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2-3 раза</p>	<p>«Стоп»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в</p>

		гимнастической скамейке в равновесии и прыжках.	(семенящие и широкие шаги); ходьба и бег враспынную.		2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд (3м.) 2-3 раза			детском саду» Старшая группа стр.81-83
№80		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке в равновесии и прыжках	Ходьба со сменой темпа движения по сигналу (семенящие и широкие шаги); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиком	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2-3 раза 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно поворот кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	
№81		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании, повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному – 10м, переход на бег – 10м. и так повторить 4 раза		Игровые упражнения: «Канатоходец» «Удочка»	Эстафета с мячом «Быстро передай»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	

IV	№82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии.	Ходьба в колонне по одному по сигналу перестроение в колонну по два; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	1. Лазание под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз) 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3м.) 3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами «змейкой»	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.83-85
	№83	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазании и равновесии.	Ходьба в колонне по одному по сигналу перестроение в колонну по два; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	1. Метание мешочков в горизонтальную цель (3м.) 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 2 раза 3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. 2 раза	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному	
	№84	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Дети первой группы выполняют бег в быстром темпе (10м.), затем вторая группа. Упражнение выполняется 2-3 раза		Игровые упражнения: «Прокати – сбей» «Пробеги – не задень»	«Удочка»	Игра малой подвижности	

Апрель

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключител ьная часть	Используй мая литература		
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения				
					5-6 мин.	20-25 мин.				4-5 мин.	
I	№85		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (30-40см.), бег врассыпную	ОРУ с палкой	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки через бруски. 2-3 раза 3.Броски мяча двумя руками из-за головы друг другу. 10-15 раз	«Медведь и пчёлы»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.86-87		
	№86		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (30-40см.),		1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2-3 раза 2. Прыжки на двух ногах (2м), затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 8-10 раз				«Медведь и пчёлы	Ходьба в колонне по одному
	№87		<i>Занятие на воздухе</i>	Построение в		Игровые упражнения:					Ходьба в

			Упражнять в ходьбе и беге в чередовании. Повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом.	колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10м. – ходьба, 10м. – бег; повторить несколько раз		«Ловишки - перебежки» «Передача мяча в колонне»		колонне по одному	
II	№88		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Ходьба и бег между предметами	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой»	Игра малой подвижности	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.88-89
	№89		Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей	Ходьба и бег между предметами	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперёд (8-10м.) 3 раза 2. Прокатывание обручей друг другу (3м.) 3. Пролезание в обруч.	«Стой»	Игра малой подвижности	
	№90		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в длительном беге, в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 1,5 мин., ходьба в рассыпную между		Игровые упражнения: «Пройди не задень» «Догони обруч» «Перебрось и поймай»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	Игра малой подвижности «Кто ушёл?»	

				предметами.					
III	№91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (раст. 40см. и 70-80см.)	ОРУ с малым мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (2,5м.) одной рукой. 5-6 раз 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 2-3 раза 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.89-91	
	№92	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (раст. 40см. и 70-80см.)	ОРУ с малым мячом	1. Метание мешочков в вертикальную цель (3м.) правой и левой рукой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному		
	№93	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом	Перестроение из одной шеренги в две, три. Бег с одной стороны зала на другую (дист. 10м.) с ускорением. После 2-3 перебежек ходьба колонной по		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч в кругу»	«Карусель»	Ходьба в колонне по одному		

			одному.					
IV	№94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег колонной по одному между предметами.	ОРУ без предмета в	1. Лазания на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвигаясь вперёд (8-10м.) 3. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове	«Горелки	Игра малой подвижности «Угадай чей голосок?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.91-94
	№95	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазания на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба и бег колонной по одному между предметами.	ОРУ без предмета в	1. Лазания на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по рейке приставным шагом и спуск вниз. 2 раза 2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд (3-4м.) 2-3 раза 3. Ходьба на носках между набивными мячами.	«Горелки	Игра малой подвижности «Угадай чей голосок?»	
	№96	<i>Занятие на воздухе</i> Продолжать учить бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Ходьба и бег между предметами; перестроение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (длина 20м.) на скорость до обозначенного		Игровые упражнения: «Сбей кеглю» «Пробеги не задень»	«С кочки на кочку»	Ходьба в колонне по одному, бег «Змейкой» между обручами.	

				места. 2-3 раза					
--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--

Май

Н е д е л я	№ за ня ти я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключител ьная часть	Используй мая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					5-6 мин.	20-25 мин.			
I	№97		Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом.	Ходьба по сигналу – поворот кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4м.) до флажка. 2-3 раза 3. Броски мяча о стену с расстояния 2м. одной рукой, ловля мяча двумя руками.	«Мышеловка»	Игра «Что изменилось»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.94-96
	№98		Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках с мячом.	Ходьба по сигналу – поворот кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную	ОРУ без предметов ОРУ без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2-3 раза 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5м. 2-3 раза	«Мышеловка»	Игра «Что изменилось»	

	№99		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Перестроение из шеренги в колонну; ходьба высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе, продолжительность до 1 мин.		Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан»	«Гуси – лебеди	Ходьба в колонне по одному	
II	№ 100		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную	ОРУ с флажками и	1. Прыжки в длину с разбега 5-6 раз 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 8-10 раз 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьи» 2 раза	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.96-98
	№ 101		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча		1. Прыжки в длину с разбега. 5-6 раз 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м.; 5-6 раз 3. Лазание под дугу (обруч) 5-6 раз	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	

	№ 102		Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Переход с ходьбы на бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; ходьба между предметами.		Игровые упражнения: «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
III	№ 103		Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба между предметами; ходьба в рассыпную между предметами.	ОРУ с мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками 10-15 раз 2. Лазание - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 5-6 раз 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.98-100
	№ 104		Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем	Ходьба между предметами; ходьба в рассыпную между предметами.	ОРУ с мячом	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками ; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком (в парах, потом меняются) 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному Эстафета с	

	№ 105		Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски.		Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Ловкие ребята»	«Мышеловка»	мячом, ходьба колонной по одному	
IV	№ 106		Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык пользования по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде. Игровое упражнение «Быстро в колонны	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2 раза 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трёх шагов ребёнка 3. Прыжки на двух ногах между кеглей.	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим - щукой	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа стр.100-102
	№ 107		Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык пользования по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде. Игровое упражнение «Быстро в колонны	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2 раза 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (выс. бруска 10см) 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дист.5м.) 2 раза	«Караси и щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим - щукой	
	№ 108		Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых	По команде педагога дети ускорят и		Игровые упражнения: «Мяч водящему»	«Не оставайся на	Ходьба в колонне по	

			упражнениях с мячом	замедляют темп ходьбы.		Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	земле	одному	
--	--	--	---------------------	------------------------	--	---	-------	--------	--

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 6-7 лет
Сентябрь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключи тельная часть	Используй мая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№1		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.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза. 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м) по 12–15 раз.		«Ловишки»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.9-11
	№2		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	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6		«Ловишки»	

	№3	<p>переброске мяча.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> 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.</p>	<p>сигналу. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.</p> <p>Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая (2–3 раза); ходьба в рассыпную. Ходьба в колонне по одному.</p>	ОРУ без предметов	<p>шт.; расстояние между мячами 4см). 3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция 3 м).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> Ловкие ребята» «Пингвины» «Догони свою пару».</p>		Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	
II	№4	<p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в</p>	ОРУ с флажками	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми</p>	«Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.11-14

	№5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	<p>колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p>	ОРУ с флажками и	<p>4 м.</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.</p> <p>1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6–8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3–4 раза.</p> <p>2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу (10–12 раз).</p> <p>3. Упражнение в ползании – «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p>	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	
	№6	<i>Занятие на воздухе</i>	Ходьба в колонне		<i>Игровые упражнения:</i>	«Совушка».	Игра	

			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч».		«Великаны и гномы».	
III	№7		Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.15-16
	№8		Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по	ОРУ с малым мячом	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12–15 раз подряд). Повторить 3–	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.	

	№9	с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.		4 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»), Повторить 2–3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза).			
		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег – 20 м; ходьба – 10 м. Ходьба и бег между предметами (5–6 кубиков, расстояние 0,5 м).		Игровые упражнения: Быстро передай». «Пройди – не задень».	«Совушка»	Игра «Летает – не летает».	
IV	№10	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.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ с палками	1. 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей)	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.16-18

	№11	<p>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.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p>	<p>ОРУ с палками</p>	<p>1. Лазанье в обруч, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5–6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное – спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.</p>	<p>«Не попадись»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	
	№12	<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> Прыжки по кругу». «Проведи мяч». «Круговая лапта».</p>		<p>Игра «Фигуры»</p>	

Октябрь

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№13		Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. (2–3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают на правой ноге, а по другой – на левой (3–4 раза). 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками. (10–12 раз.)	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.20-22
	№14		Закреплять навыки	Ходьба и бег в	ОРУ без	1. Равновесие – ходьба по	«Перелет	Ходьба в	

			<p>ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).</p>	<p>предметов</p>	<p>гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3–4 м) (3–4 раза). 3. Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах дети ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2–2,5 м.</p>	<p>птиц»</p>	<p>колонне по одному</p>	
№15		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий; перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка 4–5</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> Перебрось – поймай» «Не попадись».</p>		<p>«Фигуры»</p>		

				брусков; высота бруска 6—10 см).					
II	№16		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.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении (4–5 м).	«Не оставайся на полу»	Игра «Эхо»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.22-24
	№17		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.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	«Не оставайся на полу»	Игра «Эхо»	
	№18		<i>Занятие на воздухе</i> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительнос		<i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий?» «Перепрыгни – не задень».	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	

				ть до 1,5 минуты).					
III	№19		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе, «как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	ОРУ на скамейке	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Удочка»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.24-27
	№20		Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе, «как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.	ОРУ на скамейке	1. Ведение мяча между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами Повторить 2–3 раза. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5–1 кг). Дистанция 3–4 м. (2 раза) 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической	«Удочка»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	

	№21		<p><i>Занятие на воздухе</i> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом</p>	<p>Перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу</p>		<p>скамейки, руки за голову. Темп умеренный. Повторить 2–3 раза.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Успей выбежать» «Мяч водящему».</p>	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному	
IV	№22		<p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. Бег враспынную.</p>	ОРУ с мячом	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м; 2 раза.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5–6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой</p>	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.27-29</p>

	№23		<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. Бег врассыпную.</p>	ОРУ с мячом	<p>и за спиной на каждый шаг.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза). 	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному	
	№24		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Лягушки» «Не попадись»</p>	«Ловишки с ленточками»	Игра «Эхо».	

Ноябрь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключител ьная часть	Используй мая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№25		Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ без предмета в	1. Равновесие – ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шт.) подряд без паузы (3–4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». «Догони свою пару».	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.29-32
	№26		Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ без предмета в	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	«Догони свою пару».	Игра «Угадай чей голосок?»	

	№27		<i>Занятие на воздухе</i> Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски		<i>Игровые упражнения:</i> Мяч о стенку». «Будь ловким».	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Затейники».	
II	№28		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.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).		Подвижная игра «Фигуры».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.32-34
	№29		Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по		1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая		Подвижная игра «Фигуры».	

	№30	<p>друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы ходьба в колонне по одному</p>		<p>мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень»</p>	«Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».	
III	№31	<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег</p>	ОРУ с кубиком	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5–6 шт.; расстояние 1 м). 2. Лазанье под дугу (дуги в две линии по 3–4 дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами,</p>	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.34-36

	№32		<p>Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p>	<p>повторить в чередовании.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p>	ОРУ с кубиком	<p>положенными в одну линию (6–8 шт.). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4 м. 2. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м) 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	
	№33		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную.</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> Играющие строятся в 3–4 шеренги у исходной черты (шнур). Перед каждой шеренгой на расстоянии 2–2,5 м стоит водящий. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот бросает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно), затем водящий бросает мяч второму игроку и так далее. Получив мяч от последнего игрока в шеренге водящий поднимает мяч над</p>	«По местам»	Ходьба в колонне по одному	

						головой, а все дети быстро встают.			
IV	№34		Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.34-39
	№35		Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными).	ОРУ без предметов	1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15–20 см), руки на пояс или за	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному	

	№36		<p><i>Занятие на воздухе</i> 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.</p>	<p>Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.</p> <p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.</p>		<p>голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч» «С кочки на кочку»</p>	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	
--	-----	--	---	--	--	--	---------------	----------------------------	--

Декабрь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№37		Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия		ОРУ в парах	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние		Подвижная игра «Хитрая лиса»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	№38	<p>при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>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.</p>		ОРУ в парах	<p>между мячами три шага ребенка). Выполняется двумя колоннами (повторить 3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10–12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.</p> <p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2–2,5 м). И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы 10–12 бросков).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой</p>		Подвижная игра «Хитрая лиса».	Подготовительная к школе группа стр.40-42
--	-----	---	--	-------------	--	--	-------------------------------	---

	№39		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе до 1,5 минуты), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.</p>		<p>ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2–3 раза).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень».. «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
II	№40		<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на</p>	ОРУ с палкой	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». (Эстафета повторяется 3–4</p>	«Салки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Эхо!»	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе</p>

		упражнения в ползании и эстафету с мячом.	обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.		раза.) 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2–3 раза).			группа стр.42-44
№41	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.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ с палкой	1. Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами (5–6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур на высоте 50 см). Выполняется шеренгами попеременно.	«Салки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Эхо!»		

	№42		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» - поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову. На сигнал «Бабочки!» - бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками».		<i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок» (2–3 раза)	«Стой!»		
III	№43		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.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым мячом	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2–3 раза). 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2–3 раза).	«Попрыгунчики-воробышки»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.45-47
	№44		Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением	ОРУ с малым мячом	1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние 1,5 м). Способ выполнения по выбору детей.	«Попрыгунчики-воробышки».	Ходьба в колонне по одному	

			<p>мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.</p>		<p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами . По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5–6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5–2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем встать в конце колонны.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик</p>			
№45			<p><i>Занятие на воздухе</i> 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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу» «Кто быстрее». «Пройди – не урони»</p>	<p>«Лягушки и цапля».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по выбору детей</p>	

IV	№46	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.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» поворот кругом и продолжить ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	ОРУ без предмета в	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. (2–3 раза).	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.47-49
	№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.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал «Поворот!» поворот кругом и продолжить ходьбу. Затем при беге снова подается команда	ОРУ без предмета в	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м).	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».	

	№48		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>и дети выполняют поворот без остановки движения.</p> <p>Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Точный пас» «Кто дальше бросит?» «По дорожке проскользи»</p>			
--	-----	--	--	--	--	---	--	--	--

Январь

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№49		<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с</p>	ОРУ с палкой	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной</p>	«День и ночь»	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа</p>

		<p>ногах через препятствие.</p>	<p>остановкой по сигналу воспитателя.</p>		<p>стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м).</p>			<p>стр.49-52</p>
№50		<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	ОРУ с палкой	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Выполняется двумя колоннами. 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>	«День и ночь»	Ходьба в колонне по одному	
	№51	<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».</p>	<p>Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Проскользи – не упади».</p>	«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами	

II	№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.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиком	1. Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу, а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча 1 кг). Дистанция 5–6 м.		Подвижная игра «Совушка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.52-54
	№53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с кубиком	1. Прыжки в длину с места 2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.		Подвижная игра «Совушка»	
	№54	<i>Занятие на воздухе</i> Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое	Игровое упражнение «Снежная королева». Выбирается водящий – Снежная королева. Дети		<i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» «Веселые воробышки»	«Два Мороза»	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	

			упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку.					
III	№55		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. (6–8 шнуров) На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи. Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.		Подвижная игра «Удочка»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.54-56
	№56		Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с	ОРУ с малым мячом	1. Переброска мячей друг другу (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по		Подвижная игра «Удочка»	

			<p>ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>	<p>перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. (6–8 шнуров) На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой – набивные мячи. Ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.</p>	<p>одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10–12 раз подряд.</p> <p>2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5–6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.</p>			
№57		<p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.</p>	<p>Из снежков выкладывается дорожка длиной 3–5 метров (расстояние между снежками 1,5 м). Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Хоккеисты» Катание друг друга на санках.</p>	<p>«Два Мороза».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между снежкам</p>		

IV	№58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа стр.57-58
	№59	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6–8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6–8 обручей) без паузы.	«Паук и мухи»	Игра малой подвижности по выбору детей	
	№60	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить ходьбу между	Ходьба в колонне по одному между		<i>Игровые упражнения:</i>			

			постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	постройками из снега; ходьба и бег враспынную.		«По ледяной дорожке» «По местам» «Поезд»			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Февраль

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№61		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.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	ОРУ с обручем	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4–5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа стр.59-61
	№62		Упражнять в сохранении	Ходьба в колонне	ОРУ с	1. Равновесие – ходьба по	«Ключи»	Ходьба в	

	№63	<p>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.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p>	<p>по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».</p> <p>«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки.</p>	<p>обручем</p>	<p>рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне – на левой) (2 раза).</p> <p>3. Играющие образуют круги по 4–5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу водящий передает мяч вправо по кругу.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Точная подача» «Попрыгунчики»</p>		<p>колонне по одному</p> <p>Подвижная игра «Два Мороза</p>	
II	№64	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по</p>	<p>ОРУ с палкой</p>	<p>1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге</p>	<p>«Не оставайся на</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая</p>

		упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.		попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	земле»	одному.	культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.61-63
№65		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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с палкой	1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами— 5–6 шт. (2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	«Не оставайся на земле»	Ходьба в колонне по одному.	
№66		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-		<i>Игровые упражнения:</i> «Гонки санок» «Пас на клюшку»		Игра «Затейники»	

				либо «фигуру», затем переход на ходьбу колонной по одному.					
III	№67		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал в бубен ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	ОРУ без предмета в	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая – занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; расстояние 2 м от стенки). 2. Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за рук. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза). 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2–2,5 м.	«Не попадись» (с прыжками).	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.63-65
	№68		Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой, в	Ходьба в колонне по одному; на сигнал в бубен ходьба широким свободным шагом; переход на	ОРУ без предмета в	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети перебрасывают мяч друг	«Не попадись» (с прыжками).	Ходьба в колонне по одному	

	№69	метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		другу разными способами). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.			
		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и выполнении заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал «Ветер!» дети ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» останавливаются.		<i>Игровые упражнения:</i> «Гонка санок» «Загони шайбу».		Игра «Карусель»	
IV	№70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!»	ОРУ с большим мячом	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед	«Жмурки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

	№71	<p>предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p>Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.</p>	ОРУ с большим мячом	<p>собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>3. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p>	«Жмурки»	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Игра «Белые медведи»</p> <p>«Карусель» «Затейники»</p>	Подготовительная к школе группа стр.65-66
	№72	<p><i>Занятие на воздухе</i></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>	<p>Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Не попадись»</p>			

Март

Неделя	№ занятия	Дата	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№73		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.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы не упасть со скамейки. Одна группа выполняет упражнение в равновесии, вторая – упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками). 2. Прыжки. Выполняются шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). (2 раза). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи»	«Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.72-74
	№74		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	«Ключи»	Ходьба в колонне по одному	

			<p>повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	<p>(расстояние между предметами 40 см); ходьба и бег враспынную.</p>	<p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до линии финиша. (2–3 раза). 3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p>			
	№75	<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p>	<p>«Бегуны». Дети становятся в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Повторить 3–4 раза</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> Игра «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку».</p>	«Совушка»	«Игра малой подвижности	

II	№76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками и	1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа стр.74-76
	№77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками и	1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой – на левой (2–3 раза). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «помедвежь» (2 раза).	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному	
	№78	<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы – веселые ребята». Дети стоят за (дистанция 10–15 м).		<i>Игровые упражнения:</i> Игра «Охотники и утки».		Игра «Тихо – громко».	
III	№79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель;	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках,	ОРУ с палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто	«Волк во рву»	Ходьба в колонне по одному за волком, который	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

		повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную		быстрее»).		поймал большее количество коз.	Подготовительная к школе группа стр.76-79
№80		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.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с палкой	3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие – ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.	
№81		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Кто скорее до мяча». Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). 3 раза, поочередно.		<i>Игровые упражнения:</i> Пас ногой» «Ловкие зайчата».	«Горелки»	Игра «Эхо»	

IV	№82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ без предметов	1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.79-81
	№83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ без предметов	1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	«Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.	
	№84	<i>Занятие на воздухе</i> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровое упражнение «Салки – перебежки».		<i>Игровые упражнения:</i> Игровое упражнение «Салки – перебежки».	Удочка» (с прыжками).	Игра «Горелки».	

Апрель

Н е д е л я	№ з а н я т и я	Д а т а	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть	Используй мая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№85		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен взять кубик. Повторить 3–4 раза.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.81-83
	№86		Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде: «Быстро	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному	

	№87		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>возьми!» Каждый ребенок должен взять кубик. Повторить 3–4 раза.</p> <p>Игровое задание «Быстро в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала лицом друг к другу. На сигнал «Беги!» разбегаются. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.</p>		<p>3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Перешагни – не задень» «С кочки на кочку»</p>	«Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	
II	№88		<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в</p>	ОРУ с обручем	<p>1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».</p>	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.83-84</p>

	№89		Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал – садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	
	№90		<i>Занятие на воздухе</i> Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу; бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		<i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой» «Пингвины»	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному	
III	№91		Упражнять детей в	Построение в	ОРУ без	1. Метание мешочков на	«Затейники»	Ходьба в	Л.И.

		<p>ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары; ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>предметов</p>	<p>дальность – «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p>		<p>колонне по одному</p>	<p>Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр 84-87</p>
№92		<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары; ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние 1 м). 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	
№93		<p><i>Занятие на воздухе</i> Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч».</p>	<p>Игра малой подвижности «Тихо – громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	

				становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10–15 м). приглашается вторая группа детей. Повторить 2–3 раза.					
IV	№94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам» (3–4 команды по 5–6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. 2–3 раза.	ОРУ на скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5–6 предметов; расстояние 40 см.	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.87-88	
	№95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в	Игровое задание «По местам» (3–4 команды по 5–6	ОРУ на скамейках	1 Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров);	«Салки с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному		

Л я	я			5-6 мин.	20-25 мин.		4-5 мин.		
I	№97		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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.88-90
	№98		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.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой – упражнение с мячом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами;	«Совушка»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	

	№99		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять 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.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.		выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).				
						<i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу» «Брось – поймай»				Игра по выбору детей
II	№ 100		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу» «Брось – поймай», не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза).	«Горелки»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.90-92	
	№ 101		Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с большим мячом	1. Прыжки в длину с разбега. (с 3–4 шагов), энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (5–6 раз). 2. Метание мешочков в вертикальную цель. (расстояние до цели 3–4 м).	«Горелки»	Игра малой подвижности «Летает – не летает»		

	№ 102		<i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе в чередовании; бег в рассыпную.		3. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу»	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному	
III	№ 103		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ без предмета в	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному	Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.92-95
	№ 104		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя	ОРУ без предмета в	1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит».	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному	

	№ 105	<p>врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p><i>Занятие на воздухе</i> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние 40см); по другой стороне – бег между кубиками (расстояние 50см) – в чередовании (2–3 раза). Ходьба и бег врассыпную.</p>		<p>2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек».</p> <p>3. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли»</p>	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному	
IV	№ 106	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, ходьба; на сигнал «Лягушки!»</p>	ОРУ с палкой	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов</p>	Охотники и утки»	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	<p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа стр.95-96</p>

	№ 107		<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.</p>	ОРУ с палкой	<p>ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние 40см), поставленными в две линии</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «помедвежь» (2 раза).</p> <p>2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2–3 раза).</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает – не летает».	
--	----------	--	--	--	--------------	--	-------------------	--	--

№ 108		<p>Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>	<p>строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Пас ногой» «Кто выше прыгнет».</p>	<p>оставайся на земле».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	
----------	--	--	--	--	---	-----------------------------	--	--