

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №29»

Принято на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 29»
Протокол № 1
От « 28 » августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 29»
В.В.Мелехова/
Приказ от 28 августа 2025 г. № 45-В.



Календарно-тематическое планирование
инструктора по физической культуре
на 2025-2026 учебный год.

Разработал: инструктор по физической
культуре высшей квалификационной
категории -Комарова С.В.

Рязань, 2025 г.

Физическое развитие. Календарно-тематическое планирование.

№	дата	Тема	задачи	источник
1	02.09	Занятие № 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 и мягком приземлении при подпрыгивании; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями. <i>Оборудование:</i> 2 шнура, 4 кегли (ориентиры), платочки по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.19
2	04.09	Занятие № 3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками, развивать ловкость; воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями. <i>Оборудование:</i> большие мячи, рули (по количеству детей), султанчики (красный, желтый, зеленый), мел.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.21
3	06.09	Занятие № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями. <i>Оборудование:</i> 2 шнура, 4 кегли (ориентиры), платочки по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.20
4	09.09	Занятие № 4	Учить детей ползанию на четвереньках по прямой, до обозначенного места; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча; развивать двигательную активность; воспитывать бережное отношение к своему здоровью. <i>Оборудование:</i> кубик, мячи по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.21
5	11.09	Занятие № 6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках; развивать физические качества; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> кегли, обручи на подгруппу, шнуры 4 шт., 2 кубика, платочки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.23
6	13.09	Занятие № 5	Учить детей ползанию на четвереньках по прямой, до обозначенного места; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; упражнять в прокатывании мяча; развивать двигательную активность; воспитывать бережное отношение к своему здоровью. <i>Оборудование:</i> кубик, мячи по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.23

7	16.09	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур; развивать двигательную активность; воспитывать умение согласовывать движения. <i>Оборудование:</i> шнуры 2 шт., мячи по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.24
8	18.09	Занятие № 9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; развитие быстроты реакции; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> кубики 4 шт., мячи по количеству детей, маска «кота».	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.26
9	20.09	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур; развивать двигательную активность; воспитывать умение ориентироваться в пространстве. <i>Оборудование:</i> шнуры 2 шт., мячи по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.26
10	23.09	Занятие № 10	Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группировать при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать двигательную активность; воспитывать инициативность в организации знакомых игр. <i>Оборудование:</i> шнур и стойки, доска, мячи по количеству детей, маска медведя.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.26
11	25.09	Занятие № 12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках; развитие глазомера и ловкости; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> косички, 4 кегли, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.29
12	27.09	Занятие № 11	Учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группировать при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать двигательную активность; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> шнур и стойки, доска, кубики, мячи по количеству детей, маска медведя.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.28
13	30.09	Занятие № 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. <i>Оборудование:</i> 6 коротких шнуров, косички по количеству детей, гимнастическая скамейка, кубик, маска кота.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.30

14	02.10	Занятие № 15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку (шнур), развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать внимательность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. <i>Оборудование:</i> 2 шнура, 2 кубика,	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.32
15	04.10	Занятие № 14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. <i>Оборудование:</i> 6 коротких шнуров, косички по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочек с песком, маска кота.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.32
16	07.10	Занятие № 16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в ползании на четвереньках по прямой; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; развивать физические качества; воспитывать умение ориентироваться в пространстве. <i>Оборудование:</i> мячи, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.33
17	09.10	Занятие № 18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, выносливость. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. <i>Оборудование:</i> мячи, 2 кубика.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.34
18	11.10	Занятие № 17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в ползании на четвереньках по прямой; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения; развивать физические качества; воспитывать умение ориентироваться в пространстве.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.34
19	14.10	Занятие № 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> бруски, мячи средние по количеству детей, шнур, стойки, маска медведя.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.35
20	16.10	Занятие № 21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в ходьбе колонной по ограниченной поверхности; развивать ловкость, внимание; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> кубики 4 шт., обручи, шнуры.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.36
21	18.10	Занятие №20	Повторить ходьбу в колонне по одному, закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах через линии; развивать ловкость в лазанье под дугу; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями. <i>Оборудование:</i> мячи средние по количеству детей, дуга, мел, маска медведя.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.35

22	21.10	Занятие № 22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; развивать физические качества; воспитывать бережное отношение к своему здоровью. <i>Оборудование:</i> кегли по количеству детей, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.36
23	23.10	Занятие № 24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер; воспитывать инициативность в организации знакомых игр. <i>Оборудование:</i> мячи среднего диаметра, корзина, скакалки, шнуры.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.38
24	25.10	Занятие № 23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; упражнять в лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в умении прокатывать мяч по дорожке; развивать физические качества; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> кегли по количеству детей, стойки и шнур, мяч.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.36
25	28.10	Занятие № 25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; развивать координацию движений; воспитывать умение согласовывать движения. <i>Оборудование:</i> кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.39
26	30.10	Занятие № 27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> мел, кубики, мячи на полгруппы.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.40
27	01.11	Занятие № 26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, во время бросания и ловле мяча; развивать координацию движений, ловкость; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочек с песком, мячи по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.40
28	06.11	Занятие № 28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в прокатывании мяча; развивать физические качества, воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> мячи, кубики по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.41
29	08.11	Занятие № 30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении; развивать ловкость; воспитывать потребность в здоровом образе жизни. <i>Оборудование:</i> мячи большого диаметра, флажки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.43

30	11.11	Занятие № 29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в перебрасывании мяча друг другу; развивать физические качества, воспитывать умение согласовывать движения. <i>Оборудование:</i> мячи, кубики по количеству детей, 5-6 коротких шнуров.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.42
31	13.11	Занятие № 31	. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; развивать и совершенствовать виды движений; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, ориентиры, маска «Лисы».	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.43
32	15.11	Занятие № 33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в беге с ускорением. Развивать физические качества; воспитывать потребность в здоровом образе жизни. <i>Оборудование:</i> мяч, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.45
33	18.11	Занятие № 32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; развивать и совершенствовать виды движений; воспитывать умение ориентироваться в пространстве. <i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, ориентиры, маска «Лисы».	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.44
34	20.11	Занятие № 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; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.45
35	22.11	Занятие № 36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность; развивать двигательную активность; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.46
36	25.11	Занятие № 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; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.46
37	27.11	Занятие № 1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в лазанье под дугу; развивать ловкость и координацию движений; воспитывать интерес к занятию физическими упражнениями. <i>Оборудование:</i> ориентиры, платочки по количеству детей, шнур, игрушка-цыпленок.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.48

38	29.11	Занятие № 3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя; развивать физические качества; формировать у детей потребности в двигательной активности; воспитывать инициативность в организации знакомых игр. <i>Оборудование:</i> снежные постройки, снежки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.49
39	02.12	Занятие № 2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках на двух ногах через шнур, в прокатывании мяча между предметами; развивать ловкость и координацию движений; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> ориентиры, платочки по количеству детей, шнур длинный, 5-6 шнуров коротких, мяч, 4-5 кубиков, игрушка-цыпленок.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.49
40	04.12	Занятие № 4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать умение соблюдать элементарные правила. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.50
41	06.12	Занятие № 6	. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.51
42	9.12	Занятие № 5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте, прыжках со скамейки; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.51
43	11.12	Занятие № 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.52
44	13.12	Занятие № 9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять на дальность в метании снежков, развивая силу броска. <i>Оборудование:</i> ориентиры, лыжи, снежки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.54
45	16.12	Занятие № 8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мяч диаметром 10-12см, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.54

46	18.12	Занятие № 10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии; развивать координацию движений; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> ориентиры, по 2 кубика на ребенка, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.54
47	20.12	Занятие № 12	Продолжать упражнять детей в катании на санках; повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.56
48	23.12	Занятие № 11	Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны, прыжках в обруч и из него; развивать координацию движений; воспитывать умение соблюдать элементарные правила. <i>Оборудование:</i> ориентиры, по 2 кубика на ребенка, гимнастическая скамейка, обруч.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.56
49	25.12	Занятие № 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить ползание на четвереньках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> ориентиры, 6-8 кубиков, гимнастическая скамейка, канат, обручи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.57
50	27.12	Занятие № 15	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.59
51	30.12	Занятие № 14	Упражнять детей в ходьбе по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах, перепрыгивая через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук; повторить подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи по количеству детей, канат, обручи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.58
52	10.01	Занятие № 16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; перебрасывании мяча друг другу. Развивать двигательную активность; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, флажки, ориентиры.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.59

53	13.01	Занятие № 18	Продолжать упражнять детей в катании на санках; повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, санки	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.60
54	15.01	Занятие № 17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; отбивании малого мяча одной рукой о пол несколько раз подряд и ловля его двумя руками; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед, в ходьбе на носках между предметами. Развивать двигательную активность, ловкость; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> мячи по количеству детей, флажки, ориентиры.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.60
55	17.01	Занятие № 19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать умение согласовывать движения. <i>Оборудование:</i> косички, мячи по количеству детей, кубики, гимнастическая скамья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.61
56	20.01	Занятие № 21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность, катании на санках; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.62
57	22.01	Занятие № 20	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни, прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, прокатывание мячей друг другу в парах; развивать ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> косички, мячи по количеству детей, кубики, шнур.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.62
58	24.01	Занятие № 22	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур; развивать физические навыки; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> обручи, шнур, стойки, кубики, гимнастическая скамья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.63
59	27.01	Занятие № 24	Продолжать упражнять детей в катании на санках; повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, санки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.64
60	29.01	Занятие № 23	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур; развивать физические навыки; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> обручи, шнур, стойки, кубики, гимнастическая скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.64

61	31.01	Занятие №25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание с мячами; развивать глазомер и ловкость; воспитывать инициативность в организации знакомых игр. <i>Оборудование:</i> кегли, мячи, ориентиры, гимнастическая скамья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.65
62	03.02	Занятие №27	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках; развивать двигательную активность, воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> санки	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.67
63	05.02	Занятие №26	Упражнять детей в ходьбе, перешагивая через набивные мячи, в прыжках через шнур; повторить задание с мячами; развивать глазомер и ловкость; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> кегли, мячи, ориентиры, гимнастическая скамейка, шнур.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.66
64	07.02	Занятие №28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч (количество прыжков ограничено); развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать умение соблюдать элементарные правила. <i>Оборудование:</i> Обручи, мячи, ориентиры, стулья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.67
65	10.02	Занятие №30	Повторить игровые упражнения с бегом, ходьбой; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на свежем воздухе. <i>Оборудование:</i> санки	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.68
66	12.02	Занятие №29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках на двух ногах через короткие шнуры (количество прыжков ограничено), прокатывании мячей друг другу; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> Обручи, мячи, ориентиры, стулья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.68
67	14.02	Занятие №31	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; развивать ловкость, глазомер; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> мячи, ориентиры, гимнастическая скамья, шнуры.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.69
68	17.02	Занятие №33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> санки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.70

69	18.02	Занятие №32	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; метании мешочков в вертикальную цель, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжках на двух ногах между предметами; развивать ловкость, глазомер; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> мячи, ориентиры, гимнастическая скамья, шнуры.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.70
70	21.02	Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. <i>Оборудование:</i> гимнастические палки, гимнастическая скамья, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.70
71	26.02	Занятие №36	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков (по возможности); повторить игровые упражнения; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм.	: Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.72
72	28.02	Занятие №35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, развивать двигательную активность; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. <i>Оборудование:</i> гимнастические палки, гимнастическая скамья, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.71
73	2.03	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.72
74	04.03	Занятие №3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> кегли, мешочки с песком.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.73
75	06.03	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии ; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.73
76	11.03	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную; развивать двигательные навыки; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> ориентиры, обручи, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.74
77	13.03	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на свежем воздухе. <i>Оборудование:</i> мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.76

78	16.03	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в перебрасывании мяча через шнур; повторить ходьбу и бег врассыпную; развивать двигательные навыки; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> ориентиры, обручи, мячи, шнур.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.75
79	18.03	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, гимнастическая скамья, мячи, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.76
80	20.03	Занятие №9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в ловле мяча двумя руками; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к занятию спортом. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.77
81	23.03	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, гимнастическая скамейка, мячи, кубики, мешочки с песком.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.77
82	25.03	Занятие №10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии; развивать ловкость; воспитывать смелость при выполнении упражнений. <i>Оборудование:</i> ориентиры, гимнастическая скамья, доска.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.78
83	27.03	Занятие №12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить; развивать физические качества; воспитывать желание заботиться о своем здоровье. <i>Оборудование:</i> ориентиры	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.79
84	30.03	Занятие №11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; лазанье по гимнастической стенке, ходьбе по доске, прыжках на двух ногах через шнуры; развивать ловкость, выносливость; воспитывать смелость при выполнении упражнений. <i>Оборудование:</i> ориентиры, доска для ходьбы, гимнастическая стенка, шнуры короткие, доска.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.79
85	01.04	Занятие №13	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии; развивать физические качества; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, бруски, мешочки, доска.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.80

86	03.04	Занятие №15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами; развивать ловкость; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи, кегли.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.82
87	06.04	Занятие №14	. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии, метании мешочков в горизонтальную цель; развивать физические качества; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, бруски, мешочки, доска.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.81
88	08.04	Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; развивать физические качества; воспитывать интерес к физической культуре. <i>Оборудование:</i> ориентиры, кегли, мешочки, шнур	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.82
89	10.04	Занятие №18	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к играм на улице. <i>Оборудование:</i> ориентиры, кегли, дуги.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.84
90	13.04	Занятие №17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в вертикальную цель, отбивании мяча одной рукой несколько раз подряд и ловле его двумя руками; развивать физические качества; воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. <i>Оборудование:</i> ориентиры, кегли, мячи, шнур	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.83
91	15.04	Занятие №19	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Развивать физические качества; воспитывать интерес физической культуре. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи, мешочки, гимнастическая скамья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.84
92	17.04	Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер; воспитывать инициативность в организации знакомых игр. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.85
93	20.04	Занятие №20	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Развивать физические качества; воспитывать самостоятельность. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи, мешочки, гимнастическая скамья.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.85
94	22.04	Занятие №22	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии; развивать физические качества; воспитывать смелость при выполнении заданий. <i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.86

95	24.04	Занятие №24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча; развивать двигательную активность; воспитывать интерес к спорту. <i>Оборудование:</i> ориентиры, кольца, шнур, кубики.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.87
96	27.04	Занятие №23	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии, прыжки на двух ногах; развивать физические качества; воспитывать смелость при выполнении заданий. <i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.87
97	29.04	Занятие №25	Задачи. упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. <i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.88
98	06.05	Занятие №27	Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. <i>Оборудование:</i> косички, мяч в сетке, кегли.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.89
99	08.05	Занятие №26	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии, прыжки на двух ногах; развивать физические качества; воспитывать смелость при выполнении заданий. <i>Оборудование:</i> ориентиры, доска, косички.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.89
100	13.05	Занятие №28	Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Оборудование:</i> кубики, шнуры, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.89
101	15.05	Занятие №30	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. <i>Оборудование:</i> корзины, мешочки, мячи, верёвка с мешочком.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.90
102	18.05	Занятие №29	Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Оборудование:</i> кубики, шнуры, мячи, скакалка, мешочки.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.90
103	20.05	Занятие №31	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. <i>Оборудование:</i> палки гимнастические, шнуры, мишень, мешочки, скамейка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.91
104	22.05	Занятие №33	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Оборудование:</i> ориентиры, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.92

105	25.05	Занятие №32	Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. <i>Оборудование:</i> палки гимнастические, шнуры, мишень, мешочки, скамейка, скакалка.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.92
106	27.05	Занятие №34	Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. <i>Оборудование:</i> шнуры, мешочки, скамейка, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.92
107	29.05	Занятие №36	Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. <i>Оборудование:</i> шнуры, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.93
108	01.06	Занятие №35	Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. <i>Оборудование:</i> шнуры, мешочки, скамейка, мячи, доска.	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Стр.93

СЕНТЯБРЬ

Этапы занятий	1-я неделя (1,2,3)	2-я неделя (4,5,6)	3-я неделя (7,8,9)	4-я неделя (10,11,12)
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча; упражнять в построении в колонны.	Повторить ходьбу и бег между предметами, с остановкой по сигналу; Упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию в прыжках в высоту; ловкость в бросках мяча вверх; разучить игровые упр-я с мячом	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и равновесие	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком; повторить упр-я в равновесии и прыжках. Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с заданиями; по сигналу бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	Ходьба и бег между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями.	Ходьба с изменением темпа движения (бубен)
ОРУ	Стр. 15	С мячом (стр. 19)	Стр. 22	С гимн. палкой (стр. 25)
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейки, перешагивая через кубики (руки на поясе, за головой) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (+прыжки между предметами) 3. Перебрасывание мяча друг другу (снизу) 4. Броски мяча о пол между шеренгами.	1. Прыжки на двух ногах – упр-е «Достань предмета» 2. Броски малого мячами вверх двумя руками (+бросок вверх с хлопком) 3. Бег в среднем темпе 1,5 мин. 4. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по канату приставными шагами. 3. броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча с хлопком. 4. Перебрасывание мячей друг другу. 5. ползание с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату приставными шагами с мешочком на голове.	1. Пролезание в обруч боком и прямо. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через предметы (с мешочком на голове) 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (как пингвины). 4. прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	1. «Мышеловка», «Ловишки» 2. Игровые упр-я: 1) «Быстро в колонну» 2) «Пингвины» 3) «Не промахнись» 4) «По мостику» Стр.18	1. «Фигуры», «Мы весёлые ребята» 2. Игровые упр-я: 1) «Передай мяч» 2) «Не задень» Стр. 21	1. «Удочка» 2. Игровые упр-я: 1) «Не попадись» 2) «Мяч о стенку» 3) «Быстро возьми» Стр. 24	1. «Мы весёлые ребята» 2. «Игровые упр-я»: 1) «Поймай мяч» 2) «Будь ловким» 3) «Найди свой цвет» Стр.26
Заключ-	Игра м/п «У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба между предметами.	Ходьба с заданиями для рук

читель- ная часть				
ОКТАБРЬ				
Этапы занятий	1-я неделя (13,14,15)	2-я неделя (16,17,18)	3-я неделя (19,20,21)	4-я неделя (22,23,24)
Задачи	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимн. скамье; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой; упражнять в прыжках.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Разучить игровые упр-я с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; Упражнять в равновесии. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывном беге до 1 минуты; познакомить с игрой «Бадминтон».	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минут; упражнять в прыжках, развивать внимание.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Бег продолжительностью до 1 минуты. Ходьба с высоким подниманием колен.	Ходьба с заданиями. Ходьба со сменой направления во сигналу «поворот». Бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба с изменением темпа под бубен. Бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег в среднем темпе до 1 минуты.	Перестроение в колонну по два (пары). Ходьба в двух колоннах с изменением направления. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут.
ОРУ	Без предметов. (Стр. 28)	С гимнастической палкой (стр. 30)	С малым мячом (стр.33.)	С обручем (стр.36)
ОВД	1. ходьба по гимн. скамье боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками от груди в двух шеренгах.	1. Прыжки со скамейки. 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, от груди. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье – перелезание под дугу прямо и боком , в группировке, не касаясь пола. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. ползание на четвереньках между предметами. 5. ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1. Ползание – пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трёх шагов. 4. ползание на четвереньках.
Подвиж- ные игры	1. Перелёт птиц (стр.29) 2. Игровые упражнения с мячом	«Не оставайся на полу» Игр. упр-я: «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись» (стр.32)	«Удочка» Игровые упр-я: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (стр.35)	«Гуси-лебеди», «Ловишки-перебежки». Игр. упр-я: «Посадка картофеля», «Попади в корзину». (стр.38)

Закл. часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игра м/п «У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове.	«Затейники»
--------------------	---	-----------------------	---	-------------

НОЯБРЬ

Этапы занятий	1-я неделя (25,26,27)	2-я неделя (28,29,30)	3-я неделя (31,32,33)	4-я неделя (34,35,36)
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; Упражнения в равновесии, развивая координацию; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползание по гимнастической скамейке; ведении мяча между предметами. Повторить бег с перешагиванием через предметы; Развивать ловкость, координацию.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами; повторить упр-я с мячом; упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах; Повторить игровые упр-я с прыжками и мячом.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; Упражнять в равновесии и прыжках; повторить бег с преодолением препятствий;
Вводная часть	Ходьба с выполнением упражнений. Бег враспынную, бег между предметами. Ходьба с остановками на сигнал. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.	Ходьба с изменением направления к различным предметам. Бег между кубиками. Перестроение в колонну по трое.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу. Бег между предметами. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.	Ходьба в колонне по одному с заданиями. Бег с остановками по сигналу.
ОРУ	С малым мячом (стр. 39)	Без предметов (стр. 42)	С мячом (стр.44)	На гимн. скамье (стр.46)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по скамье с мячом в руках. 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, из-за головы в двух шеренгах.	1. Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно. 2. переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперёд. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч вперёд.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд. 2. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь верхнего обода. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 5. Ходьба между предметами на носках, руки за голову.	1. Прыжки на мат разной высоты 2. Ходьба по гимнастической скамье разными способами. 3. Прыжки по обручам
Подвижные игры	«Пожарные на учении» (стр. 40) Игровые упр-я: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень» (стр.41)	«Не оставайся на полу», «Ловишка с ленточками». Игровые упр-я: «Мяч водящему», «По мостику»	«Удочка», Игровые упр-я: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни не задень», «Ловишки парами»	«Собери светофор», Игровые упр-я: «Передай мяч», прыжковые упр-я, «Самый быстрый», «Лягушки».
Закл. часть	Игра м/п «Найди и промолчи», «угадай по голосу»	Игра м/п «затейники»	Игра м/п «Летает - не летает»	«Транспорт»

ДЕКАБРЬ

Этапы занятий	1-я неделя (37,38,39)	2-я неделя (40,41,42)	3-я неделя (42,44,45)	4-я неделя (46,47,48)
Задачи	Упражнять в умении сохранять правильную дистанцию во время бега и ходьбы; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением равновесия; повторить перебрасывание мяча;	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге. Упражнять в ползании и переброске мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в бросках в цель снежками.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивать ловкость, глазомер; повторить ползание по гимнастической скамье; упражнять в сохранении равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом. Разучить игровые упр-я с клошкой и шайбой. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении на лыжах.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами с соблюдением определённой дистанции между друг другом. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба по кругу взявшись за руки, по сигналу изменение направления ходьбы.	Ходьба враспынную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег враспынную.	Ходьба и бег, взявшись за руки. По сигналу выполнять повороты вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег враспынную
ОРУ	С обручем (стр. 49)	С флажками (стр. 51)	Без предметов (стр. 53)	
ОВД	1. Равновесие – ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу из-за головы. 4. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперёд. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. прокатывание мяча между предметами.	1. Перебрасывание мяча в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. равновесие – ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы / боком. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками», «Мороз Красный нос». Игровые упр-я на улице: «Кто дальше бросит», «Не задень», (стр. 51)	«Не оставайся на полу», «Мороз красный нос» Игр. упр-я на улице: «Метко в цель», «кто быстрее до снеговика», «Пройдём по мосточку» (стр.54)	«Охотники и зайцы» (стр. 54) , «Смелые воробышки» (стр. 55) Игровые упр-я: «Метко в цель»	«Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята» Игр. упр-я: «По дорожке» (стр.57)
Закл-я часть	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному с заданиями.

ЯНВАРЬ

Этапы занятий	1-я неделя (49,50,51)	2-я неделя (52,53,54)	3-я неделя (55,56,67)	4-я неделя (58,59,60)
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; Продолжать формировать равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. Продолжать передвигаться по учебной лыжне.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания на равновесие. Повторить навык скользящего шага на лыжах.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку. Разучить повороты на лыжах.
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками расположенных в шахматном порядке.	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий.	Ходьба в колонне с выполнением заданий. Ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	Ходьба и бег по кругу с поворотами в одну и другую сторону.
ОРУ	С кубиком (стр. 59)	С косичками (стр. 61)	На гимн. скамейке (стр.64)	С обручем (стр. 65)
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. метание – броски мяча в шеренгах. 4. Ходьба по учебной лыжне. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч 3. броски мяча вверх. 4. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Ходьба скользящим шагом с соблюдением дистанции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении. 5. Повороты на лыжах.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы» (стр. 60) «Сбей кеглю» (на улице) стр.61	«Совушка» (стр.62). Игровые упр-я: «Кто быстрее», «Пробеги не задень» (стр. 63)	«Не оставайся на полу» Игровые упр-я на улице: «Пробеги не задень», «Кто дальше бросит» п/и «Мороз красный нос»	«Хитрая лиса» Игровые упр-я на улице: «По местам», «С горки»
Заключительная часть	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра м/п «Найдём зайца»	Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове.	Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

Этапы занятий	1-я неделя (61,62,63)	2-я неделя (64,65,66)	3-я неделя (67,68,69)	4-я неделя (70,71,72)
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; повторить упр-я в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, повторить повороты на лыжах.	Повторить ходьбу и бег, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу; упражнять в ходьбе на лыжах; метании снежков на дальность.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; Разучить метание в вертикальную цель; Упражнять в лазанье под палку и перешагивание через неё; повторить метание снежков на дальность, передвижение скользящим шагом.	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом; повторить игровые упр-я на санках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную. Бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления.	Ходьба и бег взявшись за руки, остановка по сигналу.	Ходьба и бег между предметами (скамейками), перестроение в три колонны справа от скамеек.	Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	С гимн. палкой (стр.68)	С большим мячом (стр.70)	На гимн. скамье (стр. 72)	Без предметов (стр.73)
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки через бруски 3. Бросание мячей в корзину. 4. Повороты на лыжах; упр-е «пружинка».	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 3. Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола в группировке. 4. Приставные шаги на лыжах, повороты вправо и влево 5. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2. Подлезание под палку (шнур). 3. перешагивание через шнур 4. Передвижение на лыжах.	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по рейке. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. 4. отбивание мяча в ходьбе.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы» Игровые упр-я на улице: «Точный пас», «По дорожке», игра «Мороз Красный нос» (Стр.69)	«Не оставайся на полу» Игровые упр-я на улице: «Кто дальше», «Кто быстрее» (стр.71)	«Мышеловка» Игровые упр-я на улице: «Точно в круг», «Кто дальше», п/и «Ловишки»	«Гуси-лебеди» Игровые упр-я на улице: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», п/и «Ловишки»
Закл-я часть	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне с мешочками на голове	Ходьба в колонне по одному

МАРТ

Этапы занятий	1-я неделя (73,74,75)	2-я неделя (76,77,78)	3-я неделя (79,80,81)	4-я неделя (82,83,84)
Задачи	Упражнять в ходьбе с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочками на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в высоту с разбега; в ползание между предметами.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползание по гимн. скамье; в равновесии и прыжках.	Упражнять в ходьбе с перестроением парами; В метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне, по сигналу поворот в другую сторону. Бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.	Ходьба и бег с выполнением заданий.	Ходьба со сменой темпа движения под бубен. Выполнение заданий при ходьбе и беге.	Перестроение в колонну по два, ходьба парами, обратное перестроение в корону по одному.
ОРУ	С малым мячом (стр. 77)	С ленточками	С кубиком (стр. 81)	С обручем (стр. 83)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по канату боком приставными шагами, с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 4. Прыжки через бруски	1. Метание малого мяча в вертикальную цель. 2. прыжки в высоту с разбега. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Лазанье по гимнастической скамье на высоких четвереньках. 2. Ходьба по скамье, на середине выполнить поворот; приставным шагом. 3. Прыжки из обруча в обруч.	1. Лазанье под шнур боком 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Ходьба на носках между предметами. 4. Ползание на четвереньках.
Подвижные игры	«Пожарные на учении» Игровые упр-я на улице: «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень», п/и «Горелки» (стр. 78)	«Дикие лошадки» Игр. упр-я: «Ловкие ребята», «Кто быстрее», игра «Карусель» (стр. 80)	«Стоп» Игр. упр-я: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай» (стр. 83)	«Не оставайся на полу» Игр. упр: «Прокати сбей», «Пробеги не задень», «Удочка»
Заключительная часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Ходьба с мешочком на голове.	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ

Этапы занятий	1-я неделя (85,86,87)	2-я неделя (88,89,90)	3-я неделя (91,92,93)	4-я неделя (94,95,96)
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании и сохранении равновесия.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба колонной по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег в рассыпную.	Ходьба и бег между предметами	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.
ОРУ	С гимнастической палкой (стр.86)	С короткой скакалкой (стр. 88)	С малым мячом (стр. 90)	Без предметов (стр. 92)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по скамье. 2. Прыжки через бруски. 3. Броски мяча из-за головы. 4. Прыжки на двух ногах. 5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте. 2. прокатывание обручей друг другу. 3. Пролезание в обруч боком и прямо. 4. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по прямой, перелезание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Ползанье по гимнастической скамье на высоких четвереньках.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. 3. Равновесие – ходьба по канату приставным шагом. 4. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево. 5. Ходьба на носках между предметами.
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы» Игровые упр-я: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне»	«Стой» Игровые упр-я: «Пройди не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», «Кто быстрее до флажка»	«Удочка», «Карусель». Игровые упр-я: «Кто быстрее», «Мяч в кругу» (стр. 91)	«Горелки». Игровые упр-я: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку» (стр. 93)
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Кто ушёл».	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок».

МАЙ

Этапы занятий	1-я неделя (97,98,99)	2-я неделя (100,101,102)	3-я неделя (103,104,105)	4-я неделя (106,107,108)
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами в колонне по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамье на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот» - повернуться кругом и продолжить движение; ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному между предметами. Ходьба и бег в рассыпную между предметами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа по сигналу, Игровое упр-е «Быстро в колонны».
ОРУ	Без предметов (стр. 95)	С флажками (стр. 96)	С мячом (стр. 98)	С обручем (стр.100)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 3. Броски мяча о стену. 4. Прыжки на правой левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча. 3. Ползание по прямой на высоких четвереньках. 4. Забрасывание мяча в корзину. 5. лазанье под дугу.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье приставным шагом. 4. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамье на животе. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.
Подвижные игры	«Мышеловка», «Гуси-лебеди». Игровые упр-я: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».	«Не оставайся на полу», «Совушка». Игровые упр-я: «Прокати, не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо» (стр. 98).	«Пожарные на учениях», «Мышеловка». Игровые упр-я: «Кто быстрее», «Ловкие ребята» (стр.100)	«Караси и щука», «Не оставайся на земле». Игровые упр-я: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне» (стр. 101)
Заключительная часть	«Что изменилось»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

ИЮНЬ

Этапы занятий	1-я неделя (109,110,111)	2-я неделя (112,113,114)	3-я неделя (115,116,117)	4-я неделя (118,119,120)
Задачи	Упражнять в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Упражнять детей в беге на скорость. Повторить прыжки в высоту с разбега. Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль. Упражнять в подлезании под шнур.	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары. В лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба с перешагиванием через шнуры, бег в среднем темпе до 1 минуты.	Бег на скорость в чередовании с обычным бегом.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в колонну по два в движении. Бег на скорость шеренгами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Аист» - остановиться, встать на одной ноге, подогнув вторую, руки в стороны, ходьба; на сигнал: «Зайцы» - выполнить три прыжка на двух ногах; бег врассыпную.
ОРУ	С кеглями (стр. 103)	С малым мячом (стр. 105)	С гимнастической палкой (стр. 107)	Со скакалкой (стр.109)
ОВД	1. Ходьба по скамье 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, с мешочком, зажатым между колен. 5. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.	1. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». 2. Метание мешочков на дальность. 3. Лазание под шнур. 4. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. 5. Подлезание под дугу.	1. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. 2. Равновесие – ходьба на носках между шнурами. 3. Лазанье по гимнастической стенке.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд. 4. Ходьба, перешагивая через предметы.
Подвижные игры	«Пятнашки» (стр.103), «Бездомный заяц». Игровые упр-я: «Гонка мячей в шеренге».	«Весёлые ребята», «Не оставайся на земле». Игровые упр-я: «Быстро передай», «Отбей волан», «Пас ногой».	«Удочка», «Караси и щука» Игровые упр-я: «Пас на ходу», «Кто быстрее до флажка». (стр. 108)	«Карусель», «Не оставайся на земле» Игровые упр-я: «Кто скорее по дорожке», «Перебрось – поймай».
Заключительная часть	«Затейники»	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности

ИЮЛЬ

Этапы занятий	1-я неделя (121,122,123,	2-я неделя (124,125,126)	3-я неделя (127,128,129)	4-я неделя (130,131,132)
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; разучить ходьбу и бег по наклонной плоскости; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке, упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, по сигналу изменить направление движения и продолжить ходьбу; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба на носках, бег между кубиков врассыпную.	По сигналу ходьба с выполнением заданий: на слово – «Зайцы» - три прыжка на двух ногах, бег врассыпную, ходьба врассыпную, на слово – «Аист» - встать на одной ноге, подогнув колено другой.	Ходьба с выполнением заданий для рук, ходьба и бег между предметами.
ОРУ	Без предметов (стр.110)	С кубиками (стр. 113)	С обручем (стр. 115)	С гимнастической палкой (стр.116)
ОВД	1. Ходьба по наклонной плоскости. 2. Прыжки в высоту с разбега 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжок в длину с разбега 2. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч боком в группировке. 4. Лазанье под шнур боком и прямо.	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2. Равновесие – ходьба по наклонной плоскости. 3. Прыжки между предметами.	1. лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. 2. равновесие – ходьба по скамье. 3. прыжки через скакалку.
Подвижные игры	«Пожарные на учении», «Совушка» Игровые упр-я: «Проведи мяч», «Перебрось – поймай» (стр.112)	«Караси и щука», «Ловишки» Игровые упр-я: «Не попадись», «Передал – садись» (стр.114).	«Мышеловка», «Совушка». Игровые упр-я: «Кто быстрее до обруча», передал – садись» (стр.116)	«Ловишки-перебежки», «Бездомный заяц», Игровые упр-я: «Перебрось – поймай», «Кто быстрее» (стр.117)
Заключительная часть	«Угадай по голосу»	Эстафета с мячом	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.

АВГУСТ

Этапы занятий	1-я неделя (133,134,135)	2-я неделя (136,137,138)	3-я неделя (139,140,141)	4-я неделя (142,143,144)
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье; повторить прыжки через бруски.	Упражнять детей в ходьбе и беге; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамье.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.	Повторить ходьбу с подниманием колен; бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Ходьба и бег в рассыпную.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег в рассыпную.	По команде ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе до 1,5 минут.
ОРУ	Без предметов (стр.118)	С мячом (стр. 119)	С обручем (стр.121)	Без предметов (стр.122)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки через бруски на двух ногах. 3. Прыжки через бруски правым и левым боком. 4. Отбивание мяча одной рукой. 5. переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «помедвежьим» 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Прыжки в длину с места. 3. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине. 5. Лазанье под шнур прямо и боком.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2. Равновесие – ходьба по наклонной плоскости. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Ходьба по скамье прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Мышеловка». Игровые упр-я: «Посадка картофеля» - эстафета, «Не задень» (стр. 119)	«Гуси-лебеди», «Не оставайся на земле». Игровые упр-я: «Перепрыгни – не задень», «Ловишки» (стр. 120).	«Карусель», «Горелки». Игровые упр-я: «Гонка мячей» (стр.122)	«Охотники и зайцы», «Фигуры», Игровые упр-я: «Передай мяч», «Не попадись», «Не промахнись» (стр. 124).
Заключительная часть	«Затейники»	Игра малой подвижности	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному

СЕНТЯБРЬ

Этапы занятий	1-я неделя 1,2,3	2-я неделя 4,5,6	3-я неделя 7,8,9	4-я неделя 10,11,12
Задачи	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.	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.	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамье с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу.
ОРУ	Без предметов (стр.9)	С флажками (стр.12)	С малым мячом (стр.15)	С палками (стр.17)
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн. скамейке прямо с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 4. Ходьба по гимн. скамье боком, перешагивая через предметы. 5. Переброска мячей двумя руками из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Лазанье под шнур. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Упражнение в переброске мяча. 6. Упражнение в ползании – «Крокодил». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе. 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по скамье. 4. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 6. ходьба по гимнастической скамье, на середине выполнить поворот в среднем темпе и продолжить движение. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 2. Ходьба по гимнастической скамье; на середине присесть и выполнить хлопок. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч, который держит партнёр правым и левым боком. 5. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы. 6. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки», Игровые упр-я: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» (стр.11)	«Не оставайся на полу», «Совушка». Игровые упр-я: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч» (стр. 14)	«Удочка», «Совушка» Игровые упр-я: «Быстро передай», «Пройди – не задень» (стр.16)	«Не попадись». Игровые упр-я: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта» (стр.18)
Заключ-	Игра малой подвижности	«Летает – не летает», «Великаны и	«Летает – не летает»	Игра «Фигуры»

читель- ная часть	«Вершки и корешки»	ГНОМЫ»		
-------------------------	--------------------	--------	--	--

ОКТАБРЬ

Этапы занятий	1-я неделя 13,14,15	2-я неделя 16,17,18	3-я неделя 19,20,21	4-я неделя 22,23,24
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	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.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием бедра. Бег в среднем темпе.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег враспынную.
ОРУ	Без предметов (стр. 20)	С обручем (стр. 23)	На гимн. скамейках (стр.24)	С мячом (стр.27)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева. 5. Переброска мячей друг другу парами.	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении. 3. Ползание на ладонях и ступнях. 4. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. 5. Лазанье в обруч на четвереньках.	1. ведение мяча по прямой. 2. ползание по гимнастической скамейке. 3. Ходьба по скамье. 4. Ведение мяча между предметами. 5. ползание на четвереньках по прямой.	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц» (стр. 21), «Фигуры». Игр. Упр-я: «Перебрось – поймай», «Не попадись» (стр. 22)	«Не оставайся на полу», «Совушка». Игр. Упр-я: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень».	«Удочка», «Не попадись». Игровые упр-я: «Успей выбежать», «Мяч водящему» (стр. 27)	«Удочка», «Ловишки с ленточками». Игровые упр-я: «Лягушки», «Не попадись» (стр. 29)
Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает – не летает»	«Эхо»

часть				
-------	--	--	--	--

НОЯБРЬ				
Этапы занятий	1-я неделя 25,26,27	2-я неделя 28,29,30	3-я неделя 31,32,33	4-я неделя 34,35,36
Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отгалкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами»; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазании под дугу.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на двух ногах, через предметы. Упражнять в запрыгивании на маты разной высоты..
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиков. Бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба в колонне по одному с заданием по сигналу (1 свисток – бег, 2 свистка – остановка)
ОРУ	Без предметов (стр. 30)	С короткой скакалкой (стр. 33)	С кубиками (стр. 35)	На скамье
ОВД	1. Равновесие – ходьба по канату боком (пятки на полу, носки на канате, носки на канате, пятки на полу). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Эстафеты с мячом «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге вдоль каната. 5. «Попади в корзину».	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.	1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Равновесие – ходьба на носках, руки за головой, между предметами. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель. 5. Ползание «По медвежьей». 6. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком.	1. Прыжки в высоту на маты. 2. Прыжки по обручам и через предметы. 3. Ходьба по скамье парами разными способами. 4. Ходьба по канату приставным шагом (пяточки на канате, носки на канате). 5. Эстафета с мячом.
Подвижные игры	«Догони свою пару», «Мышеловка». Игровые упр-я: «Мяч о стенку», «Будь ловким» (стр. 32)	«Фигуры», «Не оставайся на полу». Игровые упр-я: Передача мяча по кругу в одну и другую сторону; «Не задень»	«Перелёт птиц», «По местам» Игровые упр-я (стр.36)	«Ловишка с мячом», «Вьюга». Игровые упр-я: «Прыгуны», «Самый быстрый»
Заключитель-	«Угадай чей голосок», «Затейники»	«Затейники»	«Летает – не летает»	«Светофор»,

ная часть				
-----------	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

Этапы занятий	1-я неделя 37,38,39	2-я неделя 40,41,42	3-я неделя 43,44,45	4-я неделя 46,47,48
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком, приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	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.	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.
Вводная часть	Разминка в ходьбе и беге.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом; бег враспынную; перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Ходьба и бег по кругу; по сигналу «Поворот» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подаётся сигнал и дети выполняют поворот без остановки.
ОРУ	В парах (стр. 40)	Без предметов (стр. 42)	С малым мячом (стр. 45)	Без предметов (стр. 47)
ОВД	1. Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке. 5. Переброска мяча друг другу. 6. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.	1. прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прыжки на ногах между предметами. 5. Прокатывание мяча между предметами. 6. Ползание под шнур (дугу) правым и левым бокком.	1. подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 4. Перебрасывание мячей в парах. 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки со скамейки на мат.	1. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по скамье бокком приставным шагом и мешочком на голове. 3. прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 5. Равновесие – ходьба с перешагиванием через бруски. 6. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Совушка». Игровые упр-я: «Пройди, не задень», «Пас на ходу» (стр. 42)	«Салки с ленточкой» (стр. 43). Игровые упр-я: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» (стр. 44)	«Попрыгунчики-воробышки» (стр.46), «Лягушка и цапля». Игровые упр-я: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» (стр. 47).	«Хитрая лиса». Игровые упр-я: «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи» (стр. 48)

Закл. часть	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Игра малой подвижности по выбору детей.	«Эхо»
ЯНВАРЬ				
Этапы занятий	1-я неделя 49,50,51	2-я неделя 52,53,54	3-я неделя 55,56,57	4-я неделя 58,59,60
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполняя задания для рук.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную, перестроение в три колонны.
ОРУ	С палкой (стр.50)	С кубиком (стр. 52)	С малым мячом (стр. 55)	Со скакалкой (стр. 57)
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. 2. Прыжки через препятствие. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 5. Прокатывание мяча между предметами. 6. Лыжная подготовка	1. Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола. 5. Ползание по скамье на ладонях и коленях с мешочком на спине. 6. лыжная подготовка.	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазание под шнур правым и левым боком. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 4. Переброска мячей друг другу. 5. Ползание на ладонях и коленях. 6. Равновесие – ходьба на носках между предметами. 7. Лыжная подготовка	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 6. Лыжная подготовка.
Подвижные игры	«День и ночь» (стр. 50), «Два мороза».	«Совушка», «Два мороза».	«Удочка», «Два Мороза»,	«Паук и мухи» (стр.57).
Закл. часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в умеренном темпе между предметами.	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках.	Игра малой подвижности по выбору детей.

ФЕВРАЛЬ

Этапы занятий	1-я неделя 61,62,63	2-я неделя 64,65,66	3-я неделя 67,68,69	4-я неделя 70,71,72
Задачи	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, глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки с подскоками. Упражнять в переброске мяча. Повторить лазание в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую лестницу. Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» (стр. 59).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом. Подпрыгивание попеременно на правой и левой ноге (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.
ОРУ	С обручем (стр. 59)	С палкой (стр. 61)	Без предметов (стр.63)	С мячом (стр. 65)
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Равновесие – ходьба по канату приставным шагом. 5. Прыжки между предметами. 6. Лыжная подготовка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3. Лазание под дугу прямо и боком. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание на четвереньках между предметами. 6. Лыжная подготовка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую лестницу с переходом на другой пролёт. 2. Равновесие – Ходьба парами по скамейкам. 3. «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой. 4. равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 5. Метание мешочков в горизонтальную цель. 6. Лыжная подготовка. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. 5. Равновесие – ходьба по скамье с мешочком по голове. 6. Эстафета с мячом «Передал – садись». 7. Лыжная подготовка.
Подвижные игры	«Ключи» (стр. 60), «Два Мороза»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись», «Карусель».	«Белые медведи», «Жмурки».

Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	«Угадай, чей голосок»
-----------------------------	-----------------------------	-------------	---	-----------------------

МАРТ

Этапы занятий	1-я неделя 73,74,75	2-я неделя 75,77,78	3-я неделя 79,80,81	4-я неделя 82,83,84
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, беге врассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	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.	Повторить ходьбу и бег врассыпную с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую лестницу. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между кеглями и кубиками. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Река и ров», ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров», Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.
ОРУ	С малым мячом (стр.73)	С флажками (стр. 74)	С палкой (стр. 76)	Без предметов (стр. 79)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись таким способом, чтобы сохранить равновесие. 2. Прыжки шеренгами. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренгу». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. 5. Эстафета с мячом. 6. лыжная подготовка.	1. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд. 2. Перебрасывание мяча через сетку (верёвку). 3. Ползание под шнур. 4. Прыжки через косички. 5. Переброска мячей в парах. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 7. Лыжная подготовка.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. ползание на четвереньках по прямой (кто быстрее). 3. Равновесие – ходьба по скамье с мешочком на голове. 4. Ползание по скамье на четвереньках. 5. Равновесие – ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. 6. Лыжная подготовка.	1. Лазание на гимнастическую лестницу. 2. Равновесие – Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Лазание под шнур прямо и боком. 5. Передача мяча – эстафета «передача мяча в шеренге». 6. Лыжная подготовка.
Подвижные игры	«Ключи», «Совушка»	«Весёлые ребята»	«Волк во рву», «Горелки (стр. 78)	«Совушка», «Удочка».
Заключительная	Ходьба между предметами врассыпную.	«Затейники», «Тихо-громко» (стр. 76)	«Эхо»	Ходьба врассыпную.

часть				
-------	--	--	--	--

АПРЕЛЬ				
Этапы занятий	1-я неделя 85,86,87	2-я неделя 88,89,90	3-я неделя 91,92,93	4-я неделя 94,95,96
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках с мячом.
Вводная часть	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков, бег, переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой направления по сигналу. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, По сигналу перестроение в пары, ходьба и бег враспынную.	Игровое задание «По местам»
ОРУ	С малым мячом (стр.81)	С обручем (стр. 83)	Без предметов (стр.85)	На гимнастических скамейках (стр. 87)
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по скамье. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд. 3. Переброска мячей в шеренгах. 4. Ходьба по скамье боком с мешочком на голове. 5. Прыжки через скакалку на месте и в движении. 6. Переброска мячей в парах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «кто быстрее до кубика». 4. Эстафета с мячом – «Передал, садись». 5. Лазание под шнур в группировке. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков на дальность «Кто дальше». 2. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд («Кто быстрее до предмета»). 5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. 5. переброска мячей друг другу в парах. 6. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
Подвижные игры	«Хитрая лиса», «Охотники и утки» Игровые упр-я: «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не	«Мышеловка», «Горелки», Игровые упр-я: «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины» (стр. 84)	«Белые медведи», Игровые упр-я: «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» (стр.	«Салки с ленточкой», «Лягушки в болоте», «Горелки».

	задень», «С кочки на кочку» (стр.82)		86)	
Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному «Великаны, карлики».	Ходьба в колонне по одному.	«Затейники»	«Великаны и гномы».

МАЙ

Этапы занятий	1-я неделя 97,98,99	2-я неделя 100,101,102	3-я неделя 103,104,105	4-я неделя 106,107,108
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и бег; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег со сменой направления движения.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист» остановиться, встать на одной ноге, руки в стороны. На сигнал «Лягушки» присесть на корточки. На сигнал «Мышки» ходьба семенящим шагом.
ОРУ	С обручем (стр. 89)	С мячом (стр.91)	Без предметов (стр.92)	С палками (стр. 95)
ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. 4. Ходьба по скамье навстречу друг другу. 5. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 6. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ведение мяча одной рукой. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	1. метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2. Равновесие – ходьба по скамье разными способами. 3. ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4. Лазанье под шнур прямо и боком. 5. Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Равновесие – Ходьба по скамье, перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 5. Прыжки между предметами на правой и левой ноге.
Подвижные	«Совушка», Игровые упр-я: «Пас на ходу»,	«Горелки», «Мышеловка» Игровые упр-я: «Ловкие прыгуны»,	«Воробьи и кошка» (стр. 93), «Горелки»,	«Охотники и утки», «Не оставайся на земле».

игры	«Брось – поймай», Прыжки через длинную скакалку.	«Проведи мяч», «Пас друг другу» (стр.92)	Игровые упр-я: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» (стр. 94)	Игровые упр-я: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» (стр.96).
Заключительная часть	Игра по выбору детей.	«Летает – не летает»	«Совушка»	«Летает – не летает».

ИЮНЬ – ИЮЛЬ – АВГУСТ

1) Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола).

Задачи: Развивать двигательные качества – скорость, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

«Мяч в стенку», «Ловкие ребята», «Обведи точно», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Точный пас», «Быстрый пас», «Ловко и быстро», «Пас по кругу», «Пас в кругу», «Пас в тройке», «Попади в ворота» (стр. 97-98).

2) Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон).

Задачи: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию движений и т.д.

«Не урони», «Перебрось – поймай», «Волан навстречу» «Забрось в кольцо», «Отрази волан», «Подбей волан», «Пройди – не урони», «Волан через сетку».

3) Игровые упражнения в лесу и на лужайке.

Задачи: Упражнять в равновесии, метании, ползании, прыжках.

«Прыжки через шишки», «Прыжки по кругу», «От дерева до дерева», «Сильные и ловкие», «Кто дальше бросит»