

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 «Берёзка»

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
Протокол: от 30.08.2023г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий д/с
(Приказ от 30.08.2023г. №90)

**Рабочая программа
по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Составитель инструктор по ФИЗО
Молоканова Н.В.

Содержание рабочей программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые документ	3
1.2. Цель и задачи рабочей Программы	3
1.3. Принципы рабочей Программы	4
1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей группы	6
1.5. Планируемые результаты освоения рабочей Программы	15
1.6. Программные задачи по образовательной области «Физическое развитие»	16

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии со спецификой работы педагога	22
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	25

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения программы обеспеченности материалом и средствами обучения и воспитания	26
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	27
3.3. Режим дня	29
3.4. Расписание непосредственно-образовательной деятельности	30
3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	31
Литература.	33
Приложение перспективное планирование	

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе Федеральной образовательной программы и образовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с №10 «Берёзка».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 10 «Берёзка»

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 - ФЗ
- Приказ Министерства просвещения российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО).
- Устав ДОУ.
- Образовательная программа ДО

1.2. Цель и задачи рабочей программы

Цель рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1.3. Принципы рабочей Программы

Данная рабочая программа опирается на принципы:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Программа «От рождения до школы»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие обучающегося;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования обучающихся дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и обучающихся и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с обучающимися. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей группы

Группа «Гномики» младшая разновозрастная, скомплектована из двух возрастных подгрупп, имеются дети разной национальности.

Первая младшая подгруппа от 2 до 4 лет – количество детей – 9 детей.

Вторая подгруппа детей от 4 до 5 лет – количество детей – 2 детей.

Списочный состав воспитанников: 11 детей

Индивидуальные особенности воспитанников:

- разделение по группам здоровья: первая - 11 детей, вторая - 0 ребенок, третья – 0 ребенок.

- наличие хронических заболеваний: 0 человек.

- Детей с ОВЗ нет.

Старшую разновозрастную группу посещают 12 детей: 7 мальчиков и 5 девочек.

У всех детей нервно – психическое развитие соответствует возрастным показателям. Группа разновозрастная, 8 детей старшего возраста, 4 детей подготовительного возраста.

- разделение по группам здоровья: первая - 12 детей, вторая - 0 ребенок, третья – 0 ребенок.

- наличие хронических заболеваний: 0 человек.

- Детей с ОВЗ нет.

возрастные особенности детей 3-4 лет.

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие

движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

Содержание работы по физическому воспитанию.

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.

- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.

- Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

- Развивать самостоятельность и творчество детей в выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать

силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы

связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются

различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются

упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно

подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей Программы

- Обучающийся овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Обучающийся обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях

со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.6 Программные задачи по образовательным областям

содержание работы по физическому воспитанию в старшей группе

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.

- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой. Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры:

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление у детей участвовать в играх с элементами с соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Содержание работы по физическому воспитанию в средней группе

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».

- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двух колесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры:

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти рук при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психо-физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Возрастные особенности детей 6 до 7 лет

- Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическая культура»

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, циклограммой деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Связь с другими образовательными областями

Образовательная область	
Социально-коммуникативное развитие	<p>Безопасность: формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p>Социализация: формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p>Коммуникация: развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p>Труд: накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p>Самообслуживание: воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p>
Познавательное развитие	<p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Музыка: развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p>Художественное творчество: использование продуктивной</p>

	деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевое развитие	Чтение художественной литературы: использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме развитие речи:

Описание физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим • организация микроклимата в жизни группы • гибкий режим • профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> • планирование физкультурных занятий • планирование спортивных и физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> • проведение утренних гимнастик, гимнастики пробуждения, пальчиковых, бодрящих гимнастик. • физ.занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники. • подвижные игры, спортивные игры • пешие прогулки • индивидуальные работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры • самостоятельная деятельность на прогулке, в группе • динамические паузы • использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещения • прогулки на свежем воздухе • соблюдение режима, структуры прогулки • гигиенические и водные процедуры

		<ul style="list-style-type: none"> • хождение босиком • гигиеническое мытье ног • рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе
6	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> • день открытых дверей • родительские собрания • участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО • пропаганда ЗОЖ
7	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> • проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования • мониторинг за состоянием здоровья детей • рациональное питание
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание условий для занятий • соблюдение техники безопасности • соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий • инструктажи

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

Формы педагогической работы	Младшая разновозрастная группа	Старшая разновозрастная группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Форма организации занятия	Фронтальная	Фронтальная
Объем (время)	15мин.	20 мин.
Количество в неделю	3	3
Количество в месяц	12	12
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин.	6 – 8 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник	Не менее 2 раз в год	
Неделя здоровья	ноябрь	

3.Организационный раздел

3.1 Описание материально-технического обеспечения, обеспеченности материалом и средствами обучения и воспитания

1. Обручи пластмассовые цветные безопасные.
2. Палки гимнастические, скакалки, флажки цветные.
3. Мячи резиновые.
4. Мешочки с грузом (малый).
5. Мешочки с грузом (большой).
6. Лента цветная короткая.
7. Доски для ходьбы.

8. Тележка спортивного инвентаря.
9. Набор мягких напольных модулей.
10. Скамья гимнастическая.
11. Бубен музыкальный.
12. Палатка- тоннель.
13. Кольца баскетбольные.
14. Флажки.

Спортивные игры:

1. кегли (набор).
2. ракетки для бадминтона.
3. кольцоброс (набор).
4. Косички.

Спортивная площадка: Комплекс гимнастический (турник, вертикальный лазательный шест, вертикальный лазательный шест с винтовой спиралью, горизонтальный рукоход, канат для лазания) - 1

Лаз с мишенями для мяча - 2

Кольца баскетбольные -2

Имеется совмещенный музыкальный и спортивный зал, спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития обучающихся, обеспечивает реализацию коррекционной развивающей работы, предоставляет

возможности для общения и целенаправленной деятельности детей и взрослого.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды кабинета

№ п/ п	Критерии	Характеристика
1	Насыщенность	<p>Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, Оснащение образовательного пространства обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none">- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность, всех обучающихся;- развитие крупной и мелкой моторики. <p>- возможность самовыражения обучающихся.</p>
2	Трансформируемость	<p>Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей обучающихся</p>
3	Полифункциональность	<p>- наличие нетрадиционного оборудования, пригодных для использования в разных видах двигательной деятельности(утренняя гимнастика, НОД, подвижные игры, свободная двигательная деятельность)</p>
		<p>Вариативность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none">- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых

4	Вариативность	предметов, стимулирующих игровую, познавательную и исследовательскую активность детей.
5	Доступность	Доступность среды предполагает: - свободный доступ обучающихся к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; - исправность и сохранность материалов и оборудования

3.3. Режим дня

Организация жизни детей в группе опирается на 9-часовое пребывание ребенка в ДОО. Режим дня составлен в соответствии с нормативными документами, регламентирующими деятельность дошкольного учреждения, с учетом возрастных особенностей детей и способствует их гармоничному развитию.

Разновозрастная младшая группа «Гномики».

Режим дня	Теплый период	Холодный период
Прием детей на воздухе, самостоятельная деятельность, игры	7.30- 8.15	7.30- 8.25
Утренняя гимнастика на воздухе	8.15-8.20	8.25-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-9.00	8.30-9.00
Самостоятельная деятельность, игры		9.00-9.10
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	9.00-9.15	
Образовательная деятельность на прогулке	9.15-9.25	9.00-9.10
Прогулка	9.25-10.15	9.10-9.40
Подготовка ко второму завтраку, завтрак	10.15-10.40	9.40-10.40
Прогулка	10.40-11.30	10.40-10.55
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.30-12.00	10.55-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.50-15.00
Подъем, воздушные процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30

Чтение художественной литературы	15.30-15.45	15.30-15.45
Подготовка к прогулке, прогулка	15.45- 16.00	15.45- 16.00
Самостоятельная деятельность детей на прогулке, уход детей домой	16.00-16.30	16.00-16.30

Старшая разновозрастная группа «Непоседы»

Режимный момент	Холодный период	Теплый период
Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50	8.30-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9.00-10.35	9.00-10.35
Второй завтрак	10.35- 10.45	10.35- 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45- 12.30	10.45- 12.30
Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду	12.30-12.40	12.30-12.40
Обед	12.40- 13.10	12.40- 13.10
Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.10-15.00	13.10-15.15
Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Самостоятельная деятельность	15.00 – 15.30	15.15 – 15.35
Полдник	15.30-15.45	15.35-15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность.	15.45-16.25	15.50-16.25
Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой	16.25-17.30	16.25-17.30

3.4. Расписание непосредственно-образовательной деятельности

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для обучающихся группы «Гномики» – 15 минут, группы «Непоседы» -20минут.

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№1		9.20	9.20		9.20
№2	10.15		10.15		10.15

3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Программа предусматривает организацию культурно - досуговой

деятельности детей, задачами которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;
- развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;
- создание условий для творческого взаимодействия обучающихся и взрослых;
- обогащение личного опыта обучающихся разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
- формирование у обучающихся представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает еженедельное их проведение (до 20 минут) во второй половине дня.

Физкультурные досуги проводятся 1 раз в месяц, музыкально - спортивные праздники проводятся 2 раза в год – в зимний и летний периоды.

План физкультурных досугов, праздников

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	спортивное развлечение
Октябрь	Спортивные развлечения
Ноябрь	День здоровья
Декабрь	Музыкально-спортивное развлечение для детей младшего дошкольного возраста «Зимние забавы со Снеговиком»
Январь	Досуг «Зимние забавы» (День здоровья)
Февраль	спортивное развлечение
Март	Досуг «спортивное развлечение «Игры и забавы

	на Масленицу»
Апрель	спортивное развлечение
Май	
Июнь	Музыкально-спортивный праздник «Ура, лето!»
Июнь	Музыкально-спортивный праздник
Июль	спортивное развлечение
Август	спортивное развлечение

Литература:

Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,. – М.: Мозаика-Синтез, 2016г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»- М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика с детьми от 3-7 лет»- М: Мозаика-Синтез, 2014г.

Перспективное планирование НОД

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1,2	адаптационный период		
3	развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	1	23
	упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на 2-х ногах на месте.	2	24
	игровые упр-я на равновесие—«Пойдем по мостику», п/и с мячом.		28
4	раз-ть умение действовать по сигналу вос-ля;учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	3	25
	развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	4	26
	игровые упражнения и знакомые п/и		28

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	5	28
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры;П/И "Поймай комара"	5	28
	Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.		
2	Упр-ть в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	6	29

	упр-тв энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу, П/ и "Поезд"	6	29
	Игровые упражнения "Пойдем по мостику", ""Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Найди свой домик".		
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	7	30
	Упражнять детей в ползании; игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю)	7	30
	Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку".		33
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара"	8	31
	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра "По мостику"	8	31
	Игровое упражнение с мячом – катание мячей друг другу, Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра "Наседка и цыплята".		33

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	9	33
	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); П/и "Мыши в кладовой"	9	33
	Игровые упражнения с мячом – "Прокати мяч и доползи", равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)"		38

	П/и "Мыши в кладовой"		
2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. П/и "Наседка и цыплята"	10	34
	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. П/и "Наседка и цыплята"	10	34
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижная игра "Догони мяч".		38
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	11	35
	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. П/и "Найди свой домик"		35
	Игровые упражнения: прыжки – до обруча, с мячом – "Прокати до мяч до кегли и сбей ее". Подвижная игра "Поймай комара".		38
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; развивая координацию движений; в равновесии.	12	37
	Упражнять детей в ползании, в равновесии. Подвижная игра "Поймай комара".	12	37
	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; ползание – лазание под дугу "мышки", Подвижная игра "Зайка серый умывается".		38

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	13	38
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия	13	38

	и прыжках, в ходьбе и беге врассыпную.		
	Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (лисята) (высота 40–50 см); равновесие –"Перешагни через кубик"; с мячом –"Поймай мяч, брошенный воспитателем". Подвижная игра: "Найди свой домик", "Бегите ко мне" и др.		43
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	14	40
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прокатывании мяча. Подвижная игра "Найди свой домик"	14	40
	Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижная игра "Пузырь".		43
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	15	41
	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	15	41
	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.		43
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	16	42
	Упражнять детей в ползании на повышенной опоре, развивать ориентировку в пространстве, при выполнении ходьбы и бега врассыпную.	16	42
	Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры «Поровненькой дорожке», "Лягушки"		43

	Игровые упражнения: на равновесие "Пройди по мостику»; метание "попади снежком в корзину». Подвижная игра "Птица и птенчики".		43
--	---	--	----

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	17	43
	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	17	43
	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки вылезли из норки"; ходьба по доске (ширина 15–20 см), катание мячей друг другу в прямом направлении. Подвижная игра "Лягушки"		49
2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	18	45
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	18	45
	Игровые упражнения: ходьба по доске, с мячом – катание в ворота; вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижная игра "Лохматый пес".		49
3	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	19	46
	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	19	46
	Игровые упражнения: прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом –		49

	катание между предметами, вокруг предметов. Подвижная игра: "Найди свой цвет".		
4	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	47
	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	20	47
	Игровые упражнения: катание мяча в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – "мышки" ("котят", "цыплята"). Подвижная игра "Поймай снежинку".		49

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	21	50
	Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	21	50
	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному валу; катание мячей в прямом направлении. Подвижная игра "Найди свой цвет".		54
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	22	51
	Упражнять детей в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	22	51
	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке		54

	(высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через бруски; прыжки – прыжки с h 15–20 см ("воробышки"). Подвижная игра "Лохматый пес".		
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	23	52
	Упражнять детей в бросании мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	23	52
	Игровые упражнения: прыжки–через шнуры; бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра: "По ровненькой дорожке".		54
4	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	24	53
	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		
	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (h 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижная игра: "Поезд".		54

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	25	54
	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	25	54
	Игр.упр-я: лазание под шнур (h 40–50 см) "мышки", прыжки "Допрыгай до предмета"; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра "Найди свой		59

	цвет".		
2	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	26	56
	Упражнять детей в прыжках в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	26	56
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, катание мяча – "Сбей кеглю"; ползание – "Проползи по мостику" (по доске). Подвижная игра "Зайка серый умывается".		59
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	27	57
	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	27	57
	Игровые упражнения: прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; равновесие – ходьба с различными положениями рук по скамейке. Подвижная игра: "Лохматый пес"		59
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	28	58
	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	28	58
	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; Подвижная игра "Птица, птенчики".		59
5	Игровые упражнения: с мячом (бросание вверх и ловля его двумя руками); "Проползи по мостику". Подвижная игра "Зайка серый умывается".		
	Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч; катание мяча по дорожке; равновесие – ходьба с различными		

	положениями рук по скамейке. Подвижная игра "Найди свой цвет".		
	спортивное развлечение «Мы растем сильными и смелыми»		

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	29	60
	Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	29	60
	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); метание – бросание мячей через шнуры; ходьба по доске, положенной на пол. Подвижная игра "Поймай комара".		64
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	30	61
	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	30	61
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая, кубики; прокатывание мяча между предметами; лазанье по доске на четвереньках. П/и "Поезд", "Лягушки".		64
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	31	62
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	31	62
	Игровые упражнения: прыжки через бруски; прокатывание мяча в ворота; друг другу; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П/и "Мы топая ногами", "Найди свой цвет".		64
4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	32	63

	ходьбе на повышенной опоре.		
	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	32	63
	Игровые упражнения: лазание под дугу (h50 см), ползание на четвереньках между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. П/и "Сбей кеглю", "Воробышки и кот".		64

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	33	65
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	34	66
	Игровые упражнения: с мячом "Подбрось – поймай", равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; прыжки с высоты (пенек). П/и по выбору детей.		
2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	35	67
	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	36	
	Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", метание – бросание мячей вдаль. П/и "Мы топаем ногами", "Найди свой цвет".		
3	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	37	69
	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" площадки; упражнять в приземлении на полусогнутые	38	70

	ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.		
	Игровые упражнения: равновесие – ходьба и бег по дорожке; бросание мячей через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробьшки и кот", "Наседка и цыплята".		
4	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	39	71
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	40	72
	Игровые упражнения: перебрасывание мяча друг другу; прыжки "Кузнечики". Подвижные игры по выбору детей.		

возраст от 4-5 лет

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	адаптационный период		
2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1	20
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	2	21
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и в рассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	3	22
3	Учить детей энергично отталкиваться от пола и	4	22

	приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.		
	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	5	24
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	6	24
4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	7	25
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	8	27
на улице	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	9	27
5	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	10	28
	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	11	29
на улице	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	12	30

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые	13	31

	ноги в прыжках с продвижением вперед.		
	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	14	33
на улице	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	15	33
2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	16	34
	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	17	35
на улице	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	18	35
3	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	19	36
	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.	20	36
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	21	37
4	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	22	37
	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при	23	38

	ходьбе на уменьшенной площади опоры.		
на улице	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	24	39

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	25	40
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	26	41
на улице	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	27	41
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	28	42
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	29	43
на улице	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	30	44
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	31	44
	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	32	45
	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	33	46
4	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	34	46

	сохранение устойчивого равновесия.		
	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.	35	47
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	36	48

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1	49
	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	2	50
на улице	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	3	50
2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	4	51
	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	5	52
на улице	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	6	52
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	7	53
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать	8	55

	ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.		
на улице	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	9	55
4	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.	10	55
	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.	11	57
на улице	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	12	57
	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи». Подвижные игры: «Лиса и куры», «Найди и промолчи».		57

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	13	58
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	14	59
на улице	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	15	60
2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	16	60
	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	17	61
на улице	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	18	61
3	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их;	19	62

	ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.		
	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	20	63
на улице	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	21	63
4	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	22	64
	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	23	65
на улице	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	24	65

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	25	66
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	26	67
на улице	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	27	68
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	28	68
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	29	69
на улице	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	30	69
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять	31	70

	навык ползания на четвереньках.		
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	32	71
на улице	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	33	71
4	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	34	71
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	35	72
на улице	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	36	73

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	73
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2	74
на улице	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	3	74
2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	4	75
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	5	76
на улице	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	6	77

3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	7	77
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	8	78
на улице	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	9	78
4	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	10	79
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	11	80
на улице	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.	12	80
5	Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли»(бег в прямом направлении). Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Пробеги тихо».		79
	Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); Ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Найди пару»		79
на улице	Игровые упражнения «Подбрось-поймай»,«Прокати - не		80

	задень».Подвижная игра «Самолеты».		
--	------------------------------------	--	--

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	13	81
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	14	82
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	15	83
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	16	83
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	17	84
на улице	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.	18	85
3	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	19	85
	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	20	86
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	21	86

4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	22	87
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	23	88
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	24	88

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	25	89
	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	26	90
на улице	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	27	90
2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	28	90
	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	29	91
на улице	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.	30	91
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	31	92
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	32	93
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	33	93
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	34	93

	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	35	94
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	36	94

возраст от 5 до 6 лет

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1	15
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	2	17
на улице	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	3	17
2	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	4	19
	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	5	20
на улице	Упражнять в ходьбе и беге между предметами,	6	20

	враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.		
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	7	21
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	8	23
на улице	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	9	24
4	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	10	24
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	11	26
на улице	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	12	26

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным	13	28

	шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.		
	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	14	29
на улице	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	15	29
2	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	16	30
	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	17	32
на улице	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	18	32
3	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	19	33
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	20	34
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в	21	35

	бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.		
4	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	22	35
	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	23	37
на улице	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	24	37

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	25	39
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	26	26
на улице	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	27	27
2	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	28	42
	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге	29	43

	попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.		
на улице	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	30	43
3	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	31	44
	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	32	45
	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	33	45
4	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	34	46
	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	35	47
на улице	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	36	47

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в	1	48

	перебрасывании мяча друг другу.		
	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	2	49
на улице	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	3	50
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	4	51
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	5	52
на улице	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	6	52
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	7	53
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	8	54
на улице	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	9	54
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на	10	55

	гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.		
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	11	57
на улице	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	12	57
	игровые упражнения: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками;влезание на гимн.стенку;ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине. П/и «Мышеловка»		58

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	13	59
	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	14	60
на улице	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	15	61
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	16	61
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	17	63
на улице	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить	18	63

	игровые упражнения с бегом и метанием.		
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	19	63
	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу; продолжать учить влезать на гимн.стенку, не пропуская реек;	22	65
на улице	Закреплять навык скользящего шага; повторять игровые упражнения с бегом, прыжками и метание снежков на дальность.	21	65

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	25	68
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	26	69
на улице	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; повторить игровые упражнения с шайбой, скольжении по ледяной дорожке.	27	69
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	28	70
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	29	71

на улице	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	30	71
3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	31	71
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	32	72
на улице	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	33	73
4	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	34	73
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	35	74
на улице	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	36	75

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1	76
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя;	2	77

	разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.		
на улице	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	3	78
2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	4	79
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	5	80
на улице	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	6	80
3	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	7	81
	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	8	82
на улице	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	9	83
4	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	10	83
	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	11	84

на улице	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	12	85
5	Игровые упражнения прыжки в высоту с разбега; влезание на гимн. стенку. П/и «Ловишки»		85
	Игровые упражнения: ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; перебрасывание мяча друг другу; ползание по скамейке на животе. П/и «Горелки»		85
на улице	Игровые упражнения «Прокати и сбей», «Пробеги - не задень», «Школа мяча».		85

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	13	86
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	14	87
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	15	87
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	16	88
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	17	89
на улице	Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	18	89
3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	19	89

	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	20	91
на улице	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.	21	91
4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	22	91
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	23	93
на улице	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	24	24

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	25	94
	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	26	96
на улице	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	27	96
2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	28	96
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с	29	97

	перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.		
на улице	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	30	97
3	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	31	98
	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	32	99
на улице	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	33	99
4	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	34	100
	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	35	101
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	36	101

Возраст от 6 до 7 лет

Сентябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и	1	9

	правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.		
	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	10
на улице	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	3	11
2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	4	11
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	5	13
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	6	14
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	7	15
	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	8	16
на улице	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	9	16
4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по	10	16

	гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.		
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	11	18
на улице	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	12	18

Октябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	13	20
	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	14	21
на улице	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	15	22
2	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.	16	22
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	17	23
на улице	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	18	24
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	19	24
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен;	20	26

	повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		
на улице	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	21	26
4	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения ;упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	22	27
	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения ;упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	23	28
на улице	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе.; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	24	28

Ноябрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	25	29
	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату(или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить упражнения с мячом.	26	32
на улице	Закреплять навык ходьбы, перешагивание через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	27	32
2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	28	32
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании	29	34

	мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.		
на улице	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках с мячом.	30	34
3	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	31	34
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами (кубиками 6-8), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании	32	36
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	33	36
4	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	34	37
	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного про лета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	35	38
на улице	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	36	39

Декабрь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1	40
	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук,	2	41

	в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.		
на улице	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (до 1.5 минут); повторить упражнения в равновесии, прыжках, с мячом.	3	41
2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	4	42
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге поочередно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	5	43
на улице	Упражнять детей в ходьбе по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	6	43
3	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.	7	45
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	8	46
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнять в прыжках, на равновесие.	9	46
4	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.	10	47
	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по –	11	48

	медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие		
на улице	Упражнять детей между предметами; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность	12	48
	П/и «Охотники и соколы!», «Лягушки и цапли», «Передача мяча в шеренге.		49

Январь

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	13	49
	Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	14	51
на улице	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке, провести подвижную игру «Два Мороза».	15	51
2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	16	52
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук ; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	17	53
на улице	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровые задания в метании снежков (мешочков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки»	18	54
3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	19	54
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием	20	56

	(перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.		
на улице	Упражнять детей в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание на санках.	21	56

Февраль

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.	25	59
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола прыжках: повторить упражнения в прыжках; повторить упражнения бросания мяча, развивая ловкость и глазомер.	26	60
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое упражнение с прыжками.	27	60
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу);упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	28	61
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу).;упражнять в переброске мяча; повторить лазанье обруч (или под дугу).	29	62
на улице	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; игровые упражнения на санках, с клюшкой, шайбой.	30	62
3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на	31	63

	гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.		
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	32	64
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения.	33	64
4	Спортивное развлечение «Вместе с папой!»		
	Упражнять детей в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	34	65
на улице	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровые упражнения с метанием мешочков с прыжками.	36	66

Март

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	1	72
	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом	2	73
на улице	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	3	73
2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании, задании с мячом.	4	74
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках,	5	75

	ползании, задании с мячом.		
на улице	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	6	75
3	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.	7	76
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	8	78
на улице	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом.	9	78
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	10	79
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить игровые упражнения на равновесие и прыжки.	11	80
на улице	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	12	80
5	Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Пингвины», «Канатоходец».		40
	Игровые упражнения: «Пройди-не урони», «Пингвины», «Канатоходец».		40
на улице	П/и «Затейники», «Горелки», повторить прыжки через скакалку.		

Апрель

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	13	81
	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	14	82
на улице	Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжком.	15	82
2	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча	16	83

	друг другу.		
	Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	17	84
на улице	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	18	84
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	19	84
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	20	85
на улице	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	21	86
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	22	87
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	23	88
на улице	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	24	88

Май

Неделя дата	Задачи	№ занятия	стр.
1	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	25	88
	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	26	89
на улице	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	27	90
2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа	28	90

	движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		
	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	29	91
на улице	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	30	92
3	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	31	92
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии	32	93
на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	33	93
4	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	34	95
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	35	96
на улице	повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	36	96