

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31» пст.Новый Бор**

Приложение
к образовательной Программе ДОУ,
утвержденной приказом № 48 от 01.09.2015 г.

Рабочая программа

по образовательной области «Физическое развитие»

Срок реализации программы 5 лет

Место разработки программы пст.Новый Бор

2015 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 31». Программа рассчитана на 5 возрастов для детей от 2-х до 7-ми лет.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Реализация программных задач осуществляется в процессе организации непосредственно образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, совместной деятельности взрослого и детей.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям является организованная образовательная деятельность, которая проводится два раза в неделю, а с 3-х лет еще одно занятие в неделю на улице. Продолжительность занятия составляет:

- ❖ 2 группа раннего возраста – 8-10 мин;
- ❖ Младшая группа – 15 минут;
- ❖ Средняя группа – 20 минут;
- ❖ Старшая группа – 25 минут;
- ❖ Подготовительная группа – 30 минут.

Тематический план

Раздел	2 группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Физическая культура: В помещении	68	68	70	70	70
На улице	-	34	-	35	35
Всего занятий в год	68	102	70	105	105

Календарно-тематическое планирование 2 группа раннего возраста

Месяц		Части занятия			
		Вводная часть	Общераз. упр-ия	Основные движения	Игра (подвижная, малоподвижная)
неделя	№ занятия	Задачи			
		<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями; • Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе и беге; • При ходьбе по ограниченной площади опоры; • Учить катать мяч 2-мя руками от себя из положения сидя; • Учить бросать мяч 2-мя руками от себя вдаль <p>Формировать у детей представление о значении рук: хватать, держать, трогать и т.д.</p>			
1	1	- построение детей в одну колонну с помощью воспитателя. - Ходьба всей группой за воспитателем. - Бег всей группой за воспитателем	комплекс без предметов № 7 стр. 37	- Ходьба по дорожке друг за другом (ширина 30 см) - собирание мячей, брошенных воспитателем, в корзину	«Догони меня», «Тише, тише не будите мишку»
	2				
2	3	- построение детей в одну колонну с помощью воспитателя. - Ходьба всей группой за воспитателем.	комплекс без предметов № 1 стр. 35	- Ходьба по дорожке друг за другом (ширина 30 см) - бросание мяча среднего размера	«Догони мяч» «В гости к Мишке»
	4				

		- Бег всей группой за воспитателем		вдаль удобным для ребенка способом	
3	5	- построение детей в одну колонну с помощью воспитателя. - Ходьба всей группой за воспитателем в чередовании с бегом	комплекс без предметов № 1 стр. 35	- хождение по доске на полу (ширина 30 см); - катание мяча по полу воспитателю	«Найди флажок», «Пошли погуляем»
	6				
4	7	- построение детей в колонну воспитателем; - ходьба всей группой за воспитателем в чередовании с бегом 10-15 сек.	Комплекс № 2 стр.36 без предметов	- ходьба между двумя линиями, нарисованными на полу ширина 25 см; - катание мяча по полу вдаль к Мишке	«Догони меня» «Тише, не разбудите Куклу»
	8				
Октябрь		<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать формировать устойчивое положение тела при ходьбе и беге; • Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; • Продолжать учить детей бросать мяч от себя вдаль, вверх 2-мя руками; • Упражнять в умении прыгать на 2-х ногах на месте <p>Формировать представление о значении ног: стоять, бегать, прыгать, ходить и т.д.</p>			
1	9	Ходьба всей группой с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот за воспитателем	Комплекс № 2 без предметов стр 36	- перелезание через скамейку; - бросание мяча от себя вдаль	«Догони мяч» «Погуляем, как мышки»
	10				
2	11	Ходьба всей группой за воспитателем с переходом на бег и наоборот	Комплекс № 1 С флажками Стр.39	- ходьба по мостику, лежащему на полу; - бросание мяча от себя вперед	«Солнышко и дождик» «Большие и маленькие»
	12				
3	13	Ходьба всей группой за воспитателем с переходом на бег и наоборот	Комплекс № 1 С флажками Стр.39	- ходьба из обруча в обруч; - подбрасывание мяча вверх	«Догони собачку» «Ходьба за отличившимся ребенком»
	14				
4	15	Ходьба всей группой за воспитателем с переходом на бег (20 сек) и обратно	Комплекс № 3 Стр.36 Без предметов	-ходьба на четвереньках по дорожке; - прыжки на 2-х ногах на месте	«Птички летают» «Кто тише»
	16				
Ноябрь		<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в умении сохранять устойчивое положение тела при движении; • Упражнять в умении ходить и бегать, не мешая друг другу; • Упражнять в умении отталкивать от себя мяч, катать друг другу; • Упражнять в прыжках на 2-х ногах через шнуры; • Упражнять ходить на четвереньках по наклонной доске <p>Закрепить представления о значении рук и ног у человека</p>			
1	17	Ходьба друг за другом по красной линии по периметру зала за воспитателем, с переходом на бег и наоборот	Комплекс № 3 Ст.36 Без предметов	- ходьба по массажным дорожкам; - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	«Кто первый?» Спокойная ходьба под музыку

	18			- ходьба по массажным дорожкам; - бросание мяча двумя руками вперед	
2	19	Ходьба друг за другом по красной линии по периметру зала за воспитателем, с переходом на бег и наоборот	Комплекс № 2 Ст.36 С флажками	- ходьба по дорожке ширина 25 см; - прокатывание мяча в воротики	«Зайка беленький сидит» «Кто позвал?»
	20			- ползание на четвереньках по скамейке; - прокатывание мяча в воротики	
3	21	Ходьба друг за другом по красной линии по периметру зала за воспитателем, с переходом на бег и наоборот	Комплекс № 2 Ст.36 С флажками	-ходьба на четвереньках по наклонной доске, приподнятой на высоту 25 см; - бросание мяча вверх 2-мя руками	«Воробушки и автомобиль» «Пошли погуляем»
	22			- прыжки через 2-3 шнура, положенный на пол; - бросание мяча вверх 2-мя руками	
4	23	Ходьба друг за другом по красной линии по периметру зала за воспитателем, с переходом на бег и наоборот	Комплекс № 3 Ст.36 Без предметов	- ходьба по скамейке (высота 15 см); - катание мяча вперед	Купание в сухом бассейне
	24			- ходьба на четвереньках по наклонной доске, приподнятой на высоту 25 см; - катание мяча друг другу, сидя на полу	
Декабрь		<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать развивать движения детей при ходьбе и беге; • Учить действовать сообща; • Упражнять прыжкам на 2-х ногах с продвижением вперед, вверх; • Продолжать обучать действовать с мячом: энергично отталкивать мяч от себя 2-мя руками по полу вперед; бросать мяч вверх; • Упражнять ходьбе по ограниченной поверхности <p>Формировать представление о значении глаз – смотреть, носа - нюхать</p>			
1	25	Ходьба всей группой, ориентируясь на красную дорожку, за воспитателем с переходом на бег (20-30 сек) и наоборот, с	Комплекс № 1 стр 42 с платочками	- ходьба по ребристой доске; -прокатывание мяча в воротики	«Где звенит?» Спокойная ходьба, взявшись за руки
	26			-ползание по наклонной доске на	

		выполнением задания «воробушек»		четвереньках (высота 30 см); -прокатывание мяча вдаль Мишке	
2	27	Ходьба всей группой, ориентируясь на красную дорожку, за воспитателем с переходом на бег (20-30 сек) и наоборот, с выполнением задания «белочки»	Комплекс № 1 стр 42 с платочками	- ходьба между двумя веревками, положенными на пол (ширина 20 см); - бросание мяча вперед	«Зайка беленький сидит» «Погуляем»
	28			- прыжки через жгуты, положенные на пол (20 см); - бросание мяча вперед двумя руками	
3	29	Ходьба всей группой, ориентируясь на красную дорожку, за воспитателем с переходом на бег (20-30 сек) и наоборот, с выполнением задания «мышки»	Комплекс № 4 стр 36 без предметов	- ползание по скамейке на четвереньках; - бросание мешочков в горизонтальную цель – обруч;	«Птички летают» Ходьба под спокойную музыку
	30			- прыжки вверх (достань погремушку); - подлезание под дугу на четвереньках (высота 50 см)	
январь		<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры; • Упражнять детей ходить и бегать в рассыпную, не мешая друг другу при движении, по кругу, обходя предметы; • Учить детей перебрасывать мяч через сетку, расположенную на уровне груди; • Учить детей спрыгивать вглубь, после прыжков вперед <p>Формировать представления о языке – пробовать (определять) на вкус.</p>			
2	31	Ходьба всей группой друг за другом, ориентируясь на воспитателя и на полосу, нарисованную на полу в чередовании с бегом и наоборот	Комплекс № 4 стр 36 без предметов	- ходьба по массажным дорожкам; -катание мячей в воротники от себя;	«Непослушные мячи» Ходьба под спокойную музыку
	32			Ходьба по массажным мостикам; - бросание мешочков в обруч, расположенном в 1 м. от детей	
3	33	Ходьба всей группой друг за другом, за	Комплекс № 5	- ходьба по скамейке (высота 15 см);	«У медведя во бору»

		воспитателем, чередуя бег с шагом, с выполнением задания «поплыли по водичке»	стр 40 с ленточками	- метание мешочков в корзину - ползание под дугой (высота 50 см); - катание мячей в воротики	«Погуляем»
	34				
4	35	Ходьба всей группой друг за другом, ориентируясь на воспитателя и на полосу, нарисованную на полу в чередовании с бегом и наоборот с заданием «автомобиль»	Комплекс № 5 стр 40 с ленточками	- ходьба по скамейке (высота 15 см) со спрыгиванием на мат; - ходьба через жгуты, положенные на пол	«Бегите к Мишке» «Кто позвал?»
	36			- ходьба по скамейке со спрыгивание на мат; - перешагивание через жгуты на полу	
	февраль	<p>Продолжать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать отношение к своему телу, его подвижность; • Формировать осторожность, внимательность при движении; • Напоминать о правильном приземлении во время прыжков, связывая с близкими ребенку образами; • Обращать внимание на легкость бега <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В лазании по ограниченной площади; • В катании мяча друг другу; • В лазании по стремянке; • В подбрасывании мяча вперед, вверх с попыткой его поймать <p>Закрепить представления детей о значении глаз, носа, языка.</p>			
1	37	- Ходьба и бег в чередовании с выполнением задания «петушок», воробей; - ходьба на носочках	Комплекс № 1 стр 46 с кубиками	- перепрыгивание из обруча в обруч; - катание мяча друг другу в паре, сидя на полу напротив друг друга	«Поезд» «Угадай, кто позвал?»
	38			- ползание по скамейке на четвереньках; - катание мяча друг другу, сидя на полу	
2	39	Ходьба и бег по сигналу воспитателя, с выполнением заданий «воробей», «пингвины», «петушок»	комплекс № 1 стр 46 с кубиками	- скатывание мяча с горки; - лазание по стремянке с последующим скатывание с горки	«У медведя во бору» Самостоятельные движения под спокойную музыку
	40			- лазание по стремянке с последующим скатывание с горки;	

				-хождение между кеглями	
3	41	Ходьба в чередовании с бегом за воспитателем по полосе, нарисованной на полу, с выполнением заданий: «пингвины», «уточки», «мышки»	Комплекс № 5 стр 37 без предметов	- ползание по наклонной доске вверх (высота 30 см); - подбрасывание мяча вверх с попыткой поймать его	«Мой веселый звонкий мяч» Самостоятельные движения под спокойную музыку
	42			- ходьба и бег между 2-мя линиями; -подбрасывание мяча вверх с попыткой поймать	
4	43	Ходьба и бег в чередовании за воспитателем с выполнением заданий «уточки», «мышки»	Комплекс № 5 стр 37 без предметов	- лазание по гимнастической стенке на высоту 1-1,5 м, удобным для ребенка способом; -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	«Мыши в кладовой» «Угадай, чей голос»
	44				
Март		Продолжать: <ul style="list-style-type: none"> • Учить ходить и бегать не толкаясь, ориентируясь на дорожку, нарисованную на полу; • Упражнять в умении энергично отталкивать мяч от себя, катая его друг другу; • Упражнять в лазании по гимнастической стенке; • Упражнять в умении подбрасывать мяч вверх и пытаться поймать его 2-мя руками; • - развивать желание играть в мяч; • Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги при прыжках Формировать представления о значении головы: думать, запоминать и т.д.			
1	45	Ходьба и бег за воспитателем в чередовании по красной черте, с выполнением задания «зайка», «петушок»	Комплекс № 4 стр 42 с платочками	- прокатывание мяча друг другу, сидя на полу; - прыжки через шнуры, положенные на пол, приземляясь на полусогнутые ноги	«Прокати мяч» Спокойная ходьба друг за другом
	46				
2	47	-Построение за воспитателем в одну колонну, -ходьба за воспитателем, в руках которого флажок - бег 30 сек - спокойная ходьба	Комплекс № 4 стр 42 с платочками	-бросание и ловля мча с воспитателем; - подлезание под веревку, натянутую над полом на высоте 40 см;	«Мой веселый звонкий мяч» Ходьба под спокойную музыку
	48			- Ползание по полу между предметами;	

				- бросание мяча и ловля с воспитателем	
3	49	- Построение за воспитателем в одну колонну, - ходьба в чередовании с бегом и выполнением заданий «мышки», «петушок»	Комплекс № 2 стр 46 с кубиками	- лазание по гимнастической лестнице на высоту 1-1,5 м, вверх и обратно; - подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и его ловля	«Бегите к флажку» «Угадай, чей голос?»
	50				
4	51	- построение в одну колонну - ходьба с высоким подниманием колен - бег 30 сек	Комплекс № 2 стр 46 с кубиками	- прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; - подбрасывание мяча вверх в попыткой его поймать	«Мышки в кладовой» Ходьба под спокойную музыку с движениями рук
	52			Прыжки со скамейки на мат на полусогнутые ноги; - подбрасывание мяча вверх с попыткой поймать его	
апрель		<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать укреплять здоровье детей; • Развивать их движения в разнообразных формах двигательной деятельности; • Формировать умение сохранять устойчивое положение тела при ходьбе по ограниченной поверхности, правильную осанку; • Продолжать упражнять в умении лазать; • Упражнять движениям с мячом (бросать, катать, ловить), метать мешочки; • Упражнять в умении прыгать на месте, с продвижением вперед, энергично отталкиваясь 2-мя ногами <p>Закрепить представления детей о назначении головы</p>			
1	53	- построение в одну колонну; - ходьба друг за другом в чередовании с бегом с выполнением заданий «воробушки», «зайка»	Комплекс № 4 стр.40 с флажками	- метание мешочков в горизонтальную цель; - ходьба по скамейке (высота 15 см)	«Прокати мяч по дорожке» «Кто позвал»
	54				
2	55	- построение в одну колонну; - ходьба друг за другом в чередовании с бегом (30-40 сек) с выполнением заданий «мышки», «пингвины»	Комплекс № 4 стр.40 с флажками	- бросание маленького мяча в даль; - лазание по стремянке с последующим скатыванием с горки	«Ножки-воротики» «Кто позвал?»
	56			- прыжки из обруча в обруч; - лазание по стремянке с	

				последующим скатыванием с горки	
3	57	- построение в одну колонну; - ходьба в колонне с выполнением заданий «пингвины», «уточки»	Комплекс № 6 стр.37 без предметов	- бросание маленького мяча вдаль обеими руками; - лазание по стремянке с последующим скатыванием с горки	«Веселые мячи» «Погуляем»
	58			- прыжки из обруча в обруч; - лазание по стремянке с последующим скатыванием с горки	
4	59	- построение в одну колонну; - ходьба в колонне с выполнением заданий «воробушки», «уточки»	Комплекс № 6 стр.37 без предметов	- прыжки через «ручеек» ширина 10 см; - подбрасывание мяча 2-мя руками вверх с попыткой поймать его	«Где звенит?» «Кошка спит»
	60			- ходьба по массажному мостику; - подбрасывание мяча вверх 2-мя руками стараясь поймать его	
Май		Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В прыжках с продвижением вперед, энергично отталкиваясь двумя ногами; • Действовать сообща, придерживаясь общего направления при движении; • Ходьбе с изменением темпа; • Ходьбе, обходя предметы; • Ходьбе на носочках; • Умению катать мяч друг другу, бросать мяч вдаль 			
1	61	- Построение в одну колонну с помощью воспитателя; - ходьба за воспитателем с высоким подниманием колен, на носочках;	Комплекс № 4 стр.40 с флажками	- хождение по массажным дорожкам; - катание мяча друг другу из положения сидя	«птички летают» «Флажок»
	62	- бег по кривой дорожке 40 сек.		- лазание по скамейке на четвереньках; - лазание по лестнице стремянке вверх и вниз удобным для детей способом	

2	63	- построение в колонну по одному; - ходьба в колонне на носочках; - бег друг за другом 40 сек;	Комплекс № 4 стр.40 с флажками	- ходьба по скамейке высота 10 см; - бросание мяча воспитателю и попытка поймать его расстояние 50 см	«Попади в цель» Спокойная ходьба под музыку
	64	- спокойная ходьба		- прыжки через шнуры положенные на пол 4 шт; - бросание мяча воспитателю и попытка поймать его обратно	
3	65	- построение в колонну по одному; - ходьба по кривой дорожке за воспитателем с выполнением заданий «мышки», «пингвины»	комплекс без предметов № 8 стр. 38	- лазание по гимнастической стенке на высоту 1-1,5 м любым способом; - перебрасывание мяча через сетку, расположенную на уровне плеч детей	Купание в сухом бассейне. Спокойная ходьба под музыку
	66			- прыжки через «ручеек» ширина 10 см; - перебрасывание мяча через сетку (на уровне плеч)	
4	67	Построение по одному с помощью воспитателя. Ходьба по белой дорожке за воспитателем с выполнением задания «пингвины», «петушок» бег за воспитателем 30 сек.	комплекс без предметов № 8 стр. 38	- Лазание по гимнастической стенке на высоту 1 – 1,5 м. любым удобным способом. - перебрасывание мяча через сетку любым удобным способом, высота сетки до плеч детей.	купание в сухом бассейне. спокойная ходьба под красивую музыку
	68			- Лазание по гимнастической стенке на высоту 1 – 1,5 м. любым удобным способом. - перебрасывание мяча через сетку любым удобным способом, высота сетки до плеч детей.	

**Календарно-тематическое планирование младшая группа
В помещении**

Месяц		Части занятия			
		Вводная часть	Общераз. упр-ия	Основные движения	Игра (подвижная, малоподвижная)
неделя	№ занятия	Задачи			
		сентябрь		<ul style="list-style-type: none"> • Развивать разнообразные виды движений • Учить хвату за перекладину во время лазания по лестнице-стремянке • Развивать умение лазать по гимнастической лестнице • Упражнять в умении прыгать вверх • Упражнять в умении толкать мяч от себя энергично в прямом направлении, бросать его вверх, вдаль 2-мя руками <p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p>	
1	1			<p>- построение детей в одну колонну с помощью воспитателя.</p> <p>- Ходьба в колонне друг за другом, ориентируясь на красную дорожку;</p> <p>- Бег 40 сек.;</p> <p>- спокойная ходьба</p>	комплекс без предметов № стр. 50
1	2	<p>- построение детей в одну колонну;</p> <p>- Ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны;</p> <p>- Бег 40 сек;</p> <p>- спокойная ходьба</p>	комплекс без предметов № 1 стр. 50	<p>- ходьба по массажным дорожкам;</p> <p>- прыжки вверх на месте;</p> <p>- ходьба и бег по доске, лежащей на полу ширина 25 см</p>	
2	3	<p>- построение детей в одну колонну;</p> <p>- Ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны;</p> <p>- Бег 40 сек;</p> <p>- спокойная ходьба</p>		комплекс без предметов № 1 стр. 50	<p>- катание мяча друг другу, сидя на полу</p>
2	4		<p>- ходьба и бег по доске, лежащей на полу ширина 25 см;</p> <p>- катание мяча друг другу, сидя на полу</p>		
3	5	<p>- построение детей в одну колонну;</p> <p>- Ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны;</p> <p>- бег 40 сек;</p> <p>- спокойная ходьба</p>	комплекс № 3 стр. 55 с флажками	<p>- подлезание под дугу на четвереньках;</p> <p>- бросание мяча из-за головы</p>	«Солнышко и дождик» Выполнение движений под спокойную музыку «бабочки»
3	6			<p>- подлезание под дугу на четвереньках;</p> <p>- бросание мяча из-за головы</p>	
4	7	Построение в одну колонну. Ходьба друг за другом с подниманием	комплекс с флажками № 3	- Подлезание под дугу на четвереньках.	«Солнышко и дождик»

		колен; на пятках, руки в стороны. Бег 40 сек. Спокойная ходьба.	стр. 55	- Катание мяча друг другу. - Бросание мяча из-за головы. - Ходьба и бег по доске, лежащей на полу, шир. 25 см.	свободное движение под красивую музыку
	8				
Октябрь		<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать свободно не наталкиваясь друг на друга, поднимая ноги, не опуская головы; • Действовать совместно; • Энергично отталкиваться ногами при прыжках; • Энергично толкать мяч от себя вперед; • Строиться в колонну по одному <p>Дать представление о полезной и вредной пище: овощах, фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека</p>			
1	9	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом на носочках; - бег 40 сек	Комплекс № 3 без предметов стр 51	- ходьба и бег между 2-мя линиями (25 см); - прыжки на 2-х ногах вокруг стойки	«поезд» Ходьба друг за другом
	10				
2	11	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом на пятках; - бег 40 сек	Комплекс № 3 без предметов Стр.51	- ходьба по веревочке (3 м); - прыжки на 2-х ногах на месте;	!Найди свой домик» «Угадай кто позвал»
	12				
3	13	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом на носочках; - бег 40 сек	Комплекс № 2 без предметов стр.51	- прокатывание мяча друг другу из положения сидя; - прыжки на 2-х ногах вокруг колечка	«У медведя во бору» Ходьба за ребенком, в руках которого флажок
	14				
4	15	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом на носочках; - бег 40 сек	Комплекс № 2 Стр.51 Без предметов	- прокатывание мяча друг другу из положения сидя; - прыжки на 2-х ногах вокруг колечка	«У медведя во бору» Ходьба за ребенком, в руках которого флажок
	16				
Ноябрь		<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать по кругу друг за другом; • Бросать мяч вверх и ловить его <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение принимать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; • Приземляться на полусогнутые ноги при прыжках; • Умение энергично толкать от себя мяч вперед <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение</p>			

1	17	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, с заданиями «зайка», «мышка»;	Комплекс № 1 стр.61 с кубиками	- перепрыгивание через шнуры (расстояние 30 см); Прокатывание мяча вперед (сбей кеглю)	«Найди свой домик» «Угадай кто позвал»
	18	- бег 40 сек		- ходьба по скамейке и спрыгивание на мат; -прокатывание мяча вперед	
2	19	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, с заданиями «зайка», «мышка»;	Комплекс № 1 стр.61 с кубиками	- прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; - подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	«Догони мяч» Ходьба враспынную под спокойную музыку
	20	- бег 40 сек		- влезание по стремянке и скатывание с горки; -подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	
3	21	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, с заданиями «великан», «мышка»;	Комплекс № 1 стр.63 с мячом	-подлезание под ворота (высота 50 см); - подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	«Дождик» Ходьба под спокойную музыку
	22	- бег 40 сек		- ходьба и бег между двумя линиями (20 см); - прыжки вглубь на мат	
4	23	-построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, с заданиями «великан», «мышка»;	Комплекс № 1 стр.63 с мячом	Ходьба и бег между двумя линиями (15 см); - прыжки вглубь на мат	«Мыши в кладовой» Ходьба под спокойную музыку
	24	- бег 40 сек		Прыжки на двух ногах вперед; - бросание мяча вверх и ловля 2-мя руками	
Декабрь		Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В навыках ходьбы и бега друг за другом с выполнением заданий; • В чередовании ходьбы и бега; • В прыжках, делать взмахи руками, приземляться на полусогнутые ноги; • Прокатывание мяча, бросание и ловля 2-мя руками; • Умение держать свое тело прямо, в равновесии на уменьшенной площади опоры Дать представление о том, что с помощью сна восстанавливаются силы.			
1	25	- построение в колонну по одному;	Комплекс № 2	- ходьба по ребристой дорожке;	«Ловишки с ленточками»

		- ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе, с движениями рук; - бег в чередовании с подскоками 40 сек	стр 61 с кубиками	- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед (расстояние 2 м) - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками	Спокойная ходьба под музыка с движениями рук
	26				
2	27	- построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе, с движениями рук; - бег в чередовании с подскоками 40 сек	Комплекс № 2 стр 61 с кубиками	- бросание мяча воспитателю снизу вверх и ловля его 2-мя руками; -ползание на четвереньках в прямом направлении - ходьба по скамейке с приседанием на середине; - бросание мяча воспитателю и ловля его	«Мыши в кладовой» Движения под спокойную музыку
	28				
3	29	- построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе, с движениями рук; - бег в чередовании с подскоками 40 сек	Комплекс № 3 стр 56 с флажками	- бросание мяча воспитателю и ловля его 2-мя руками; - ползание на четвереньках в прямом направлении - ходьба по скамейке с приседанием на середине; - бросание мяча воспитателю и его ловля	«Где чей домик» «Где спряталось солнышко»
	30				
4	31	- построение в колонну по одному; - ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, на носочках, руки на поясе, с движениями рук; - бег в чередовании с приставным шагом 40 сек	Комплекс № 3 стр 56 с флажками	- подлезание под дугу на четвереньках (50 см); - ходьба по доске ширина 15 см - ходьба по доске ширина 15 см; - бросание мяча воспитателю и ловля обратно	«Мой веселый звонкий мяч» «Тишина»
	32				

январь		<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать свободно, поднимая ноги, не опуская головы, врассыпную; • Действовать совместно; • Энергично отталкиваться 2-мя ногами в прыжке на месте и с продвижением, опускаться на полусогнутые ноги; • Прокатывать мяч вокруг стойки, подлезать под дугу; • Строиться в колонну по одному, находить свое место, ходить друг за другом в колонне по одному <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p>			
2	33	- построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны, врассыпную;	Комплекс № 4 стр 51 без предметов	- ходьба по массажным дорожкам; -прокатывание мяча в прямом направлении	«Ловишки с ленточками» «Погуляем»
	34	- бег в среднем темпе с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба		- ходьба змейкой между предметами; - прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	
3	35	- построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны, врассыпную;	Комплекс № 4 стр 51 без предметов	- ходьба на четвереньках по скамейке, прыжок со скамейки на мат; -прокатывание мяча вокруг стойки	«Вдоль по улице метелица метет» «тишина»
	36	- бег в среднем темпе с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба		-подлезание под воротца, не касаясь руками пола; - ходьба по лесенке, положенной на пол	
4	37	- построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны, врассыпную;	Комплекс № 2 стр 64 с мячом	- ходьба через перекладины лестницы, на полу, руки на пояс; -прыжки в обруч и из обруча	«Найди свой домик» «Стоп»
	38	- бег в среднем темпе с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба		- ходьба через перекладины лестницы - прокатывание мяча впереди себя	

февраль	Учить ходьбе приставным шагом Продолжать упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В ходьбе и беге по сигналу, с выполнением заданий; • Мягко приземляться на ноги при прыжках на полусогнутые ноги; • Энергично отталкивать мяч руками в прямом направлении; • Ходьбе с перешагиванием через предметы; • В перебрасывании мяча через сетку, подбрасывание вверх и ловля 2-мя руками; • В ползании по ограниченной возвышенной площади, опираясь на ладони и ступни Дать детям представление о необходимости закаливания				
	1	39	- построение в одну колонну; - ходьба друг за другом с подниманием колен, на носках, руки на пояс, врассыпную; - бег в среднем темпе с подскоками 45 сек;	Комплекс № 1 стр 46 с кубиками	- ходьба с перешагиванием через перекладины лестницы (высота 10 см); - прыжки с продвижением вперед
	40	- спокойная ходьба		- ходьба по скамейке, руки на пояс; - прокатывание мяча в паре сидя на полу	
2	41	- построение в одну колонну; - ходьба друг за другом с подниманием колен с заданием «великаны», «зайки»;	комплекс № 1 стр 46 с кубиками	- прыжки с продвижением вперед; - прокатывание мяча в прямом направлении	«Поймай комара» Ходьба врассыпную
	42	- бег в среднем темпе с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба		- подлезание под дугу, стараясь не касаться руками пола; - перебрасывание мяча через сетку (уровень роста детей)	
3	43	- построение в одну колонну; - ходьба друг за другом с подниманием колен с заданием «великаны», «зайки»;	Комплекс № 5 стр 37 без предметов	- ползание по скамейке на ступнях и ладонях; - перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста детей	«Найди себе пару» «Угадай чей голос»
	44	- бег в среднем темпе с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба		- катание мяча вперед; - прыжки из обруча в обруч	
4	45	- построение в одну колонну;	Комплекс № 5 стр 37	- ходьба по дорожке приставным шагом прямо;	«Вот сидит лохматый пес» Спокойная ходьба

		-ходьба друг за другом с подниманием колен с заданием «великаны», «зайки»; - бег в среднем темпе с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба	без предметов	-подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками -лазание по лесенке-стремянке вверх и скатывание с горки; - прыжки вверх «достань погремушку»	
	46				
	Март	Продолжать упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В ходьбе и беге, согласовывая движения рук и ног; • Ходьбе парами; • В прокатывании мяча в прямом направлении; • Подбрасывать мяч вверх и ловить его 2-мя руками; • В лазании по наклонной доске, по гимнастической стенке Учить: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжкам в длину; • Бросать мяч о пол и ловить его 2-мя руками после отскока Дать детям представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни			
1	47	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на носочках, парами;	Комплекс № 4 стр 51 без предметов	-прыжки в длину с места; - прокатывание мяча в ворота (расстояние 3 м)	«Найди свой цвет» Спокойная ходьба с движениями рук
	48	- бег в среднем темпе 50 сек; -спокойная ходьба		-ползание по наклонной доске, опираясь на ладони и ступни (хват сбоку доски); - подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	
2	49	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на носочках, парами;	Комплекс № 4 стр 51 без предметов	- прыжки в длину с места; - бросание мяча о пол и ловля его 2-мя руками;	«Ловишки с ленточками» «Тишина»
	50	- бег в среднем темпе 50 сек; -спокойная ходьба		-ходьба с перешагиванием через кубики (5 шт); - подбрасывание мяча вверх и ловля его	
3	51	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на носочках, парами;	Комплекс № 3 стр 62 с кубиками	- лазание по наклонной доске; - прыжки в длину с места	«Бегите ко мне» «Фигуры»
	52	- бег в среднем темпе 50 сек; -спокойная ходьба		-лазание по гимнастической	

				стенке вверх и вниз удобным способом; -бросание мяча о пол и ловля 2-мя руками	
4	53	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, широким шагом; - бег в среднем темпе 50 сек; -спокойная ходьба	Комплекс № 3 стр 62 с кубиками	- лазание по гимнастической стенке; -бросание мяча о пол и ловля 2-мя руками после отскока	«Лисы и куры» «погуляем»
	54				
апрель		<p>Продолжать работу укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки детей. Приучать участвовать в совместных играх. Продолжать учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать свободно, поднимая ноги, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног; • Бросать мяч вверх и ловить его 2-мя руками, бросать о пол и ловить после отскока 2-мя руками; • Прыгать в длину, помогая себе взмахами рук и отталкиваясь от пола ногами; • Влезать по наклонной лестнице, ходить приставным шагом <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения</p>			
1	55	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, широким шагом; - бег в среднем темпе 50 сек; -спокойная ходьба	Комплекс № 5 стр.56 с флажками	- ходьба по скамейке, руки на поясе; -прыжки в длину	«Воробушки и автомобиль» «Пройди тихо»
	56			- влезание по наклонной лестнице; - бросание мяча о пол и ловля после отскока	
2	57	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на носках, «гуси», «поплыли»; - бег в среднем темпе и приставным шагом 55 сек; -спокойная ходьба	Комплекс № 5 стр.56 с флажками	-лазание по гимнастической стенке удобным способом; - бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками	«Мыши в кладовой» «пройди тихо»
	58			-ходьба по скамейке, руки на поясе, спина прямо; - катание мяча друг другу в паре (3 м)	
3	59	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на	Комплекс № 3 стр.64 с мячами	- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (2 шт);	«Жмурки» «Стоп»

		носках, «гуси», «поплыли»; - бег в среднем темпе и приставным шагом 55 сек; -спокойная ходьба		-перепрыгивание через «ручеек» (30 см) - влезание по наклонной лестнице вверх со спрыгиванием на мат	
4	60				
	61	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, приставным шагом, «пингвины», «поплыли»; - бег в среднем темпе 55 сек; -спокойная ходьба	Комплекс № 6 стр.52 без предметов	-ходьба по скамейке, Руки на пояс, на середине сделать полуприседание; - подбрасывание мяча вверх и его ловля - лазание по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку и спуском вниз; - бросание мяча о пол и ловля его 2-мя руками	«Кто дальше бросит мешочек» «Где спрятался мышонок»
62					
Май		Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движение, ориентироваться в пространстве. Развивать желание двигаться. Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В метании мешочков в вертикальную цель правой и левой руками; • В бросании мяча о пол и ловле двумя руками после отскока, бросание вверх с ловлей 2-мя руками; • В беге змейкой; • В ходьбе приставным шагом; • В умении находить свое место в колонне; • В умении энергично отталкиваться ногами от опоры при прыжках Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни			
1	63	-построение в одну колонну; -ходьба друг за другом с подниманием колен, на носочках, «зайка».»уточка»; - бег в медленном затем среднем темпе 55 сек; -спокойная ходьба	Комплекс № 6 стр.52 без предметов	- метание мешочков в горизонтальную цель обеими руками поочередно; -ходьба по дорожке приставным шагом, руки на поясе	
	64			-ходьба и бег змейкой между предметами; - бросание мяча верх и ловля его	
2	65	-построение в одну колонну;	Комплекс № 4	-ходьба по доске приставным шагом;	«Кто дальше» «Кто умеет летать?»

		-ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, «великаны»;	стр.64 с кубиками	- бросание мяча об пол и ловля после отскока	
	66	- бег в медленном затем среднем темпе 60 сек; -спокойная ходьба		-прыжки через «ручеек»;	
3	67	Построение в одну колонну. Ходьба друг за другом с подниманием колен; на носках, руки в стороны. Бег 60 сек. Спокойная ходьба.	комплекс с флажками № 1 стр. 61	- Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя на полу. - влезание на стремянку с дальнейшим скатыванием с горки	«Найди свой домик» «Догони мяч»
	68			- Прыжки на двух ногах вокруг обруча. - влезание на стремянку с дальнейшим скатыванием с горки	

На улице

Месяц	Части занятия		
№ занятия	Вводная часть	Основные движения	Игры
	Задачи		
Сентябрь	Совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> • Двигательные навыки и умения детей; • Навык энергично отталкивать от себя мяч; • Умение принимать правильное положение в прыжках в длину с места 		
1	- построение в колонну по одному;	-прыжки с места с продвижением вперед;	«догони» «По ровненькой дорожке»
2	-ходьба в колонне по одному с заданиями: на носочках, руки на поясе, «птички», «гуси», «мячики»;	- ходьба по столбикам	
	-бег с заданиями 45 сек;	- ходьба по столбиками;	
	-спокойная ходьба	-прокатывание мяча вдаль	
3	- построение в колонну по одному;	-закати в канавку;	«День и ночь»
4	-ходьба в колонне по одному с заданиями: на носочках, руки на поясе, «птички», «гуси», «мячики»;	- прыжки через ручеек	
	-бег с заданиями 45 сек;	- Ходьба по столбикам	
		- Бег наперегонки «Кто первый»	

	-спокойная ходьба		
Октябрь	Совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> • Умение ходить и бегать, поднимая ноги; • Умение ходить по ограниченной площади опоры; • Умение лазать по лесенке, расположенной горизонтально и приподнятой над землей; Развивать чувство равновесия, координацию движения		
5	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «пингвины»,	-ходьба по бревну, руки в стороны; -бег наперегонки	«Найди свое место» «Гуси, гуси»
6	«поплыли»; - бег с заданиями: «самолеты», «лошадки» 45 сек; - спокойная ходьба	-лазание по лестнице; - бег наперегонки	
7	- ходьба в колонне по одному на носочках, руки на поясе с заданиями «птички», «гуси»,	-пролезть в ворота; - пройти по узенькой дорожке	«Бегите ко мне» «пробеги, не урони»
8	«великаны»; - бег с заданиями 45 сек; -спокойная ходьба	-хождение по столбикам; -прыжки в длину с места	
Ноябрь	Продолжать совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места; • Хождение по ограниченной площади между предметами; • Метание мяча вдаль Развивать желание и умение играть в совместные игры		
9	-ходьба в колонне по одному с заданиями;	- ходьба по мостикам; - метание мяча вдаль	«По ровненькой дорожке» «Гуси, гуси»
10	- бег с заданиями 45 сек; - спокойная ходьба	- ходьба между предметами; - перепрыгивание через «канавку»	
11	-ходьба в колонне по одному с заданиями;	-ходьба по дорожкам; - метание камешка вдаль	«Срывай цветочки и дари» «Пройди не упади»
12	- бег с заданиями 45 сек; - спокойная ходьба	- прыжки на месте; - перепрыгивание через предметы	
декабрь	Развивать умения детей: <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать поднимая ноги, совмещать движения рук и ног, в колонне по одному, между предметами; • Метать предметы вдаль; • Прыгать с продвижением вперед; • Кататься на санках с небольшой горки 		
13	-ходьба в колонне по одному с заданиями;	- ходьба по мостикам; - метание снежка вдаль	«Лошадки с наездниками»
14	- бег с заданиями 45 сек; - спокойная ходьба	-ходьба по дорожкам; - метание снежка вдаль	
15	-ходьба в колонне по одному с заданиями; - бег с заданиями 45 сек;	- прыжки с продвижением вперед; -скатывание с горки	«Мы мороза не боимся»

	- спокойная ходьба		
январь	Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В ходьбе и беге по ограниченной поверхности; • В прыжках в длину, через препятствия; • В лазании вверх по горке; • Принимать участие в совместных играх 		
16	-ходьба в колонне по одному с заданиями: «лыжник», на	-ходьба и бег по дорожкам; - прыжки с кочки на кочку	«Мы веселые ребята»
17	коньках»; Бег с заданиями: «лошадки», «гуси» 45 сек; - спокойная ходьба-	- ходьба между предметами; -влезание на снежную горку	
18	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «лыжники», « на коньках»; - бег с заданиями 45 сек; - спокойная ходьба	- прыжки через предметы; - ходьба врассыпную	«Ловишки»
Февраль	Продолжать совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> • Двигательную активность детей; • Пространственную ориентировку; • Умение ходить друг за другом в колонне по одному; • Умение катать мяч, толкая его ногой 		
19	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «лыжники», « попрыгунчики»;	- ходьба по дорожка с перешагиванием предметов; - влезание на снежный вал (3 раза)	«Умелые водители» «Посмотри вокруг»
20	- бег с заданиями: «самолеты», с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба	- ходьба между предметами; - катание мяча вдаль, толкая его ногой	
21	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «лыжники», «цапля»,	- влезание на снежный вал и ходьба по нему;	«Погуляем» «Дед Мороз»
22	«попрыгунчики»; - бег с заданиями: «самолеты», с подскоками 45 сек; - спокойная ходьба	-ходьба между предметами; -катание мяча в ворота, толкая ногами	
Март	Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В прыжках в длину и вглубь; • Катание мяча вдаль ногами; • В умении быстро реагировать на сигнал и выполнять правила в подвижных играх 		
23	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «великаны», «гуси»,	- прыжки в длину с места; - катание мяча в ворота ногами	«Дед Мороз» «Перепрыгни»
24	«воробушки»; - бег с заданиями: «на автомобиле», между предметами 45 сек;	- спрыгивание со скамейки высота 10 см; -катание мяча вдаль	

	- спокойная ходьба		
25	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «великаны», «гуси», «воробушки»;	- прыжки с продвижением вперед (1 м); - ходьба между предметами	«Гуси, гуси» «Ветерок»
26	- бег с заданиями: «на автомобиле», между предметами 45 сек; - спокойная ходьба	-прыжки через предметы (2-3 шт); -ходьба между 2-мя линиями	
Апрель	Продолжать развивать: <ul style="list-style-type: none"> • Интерес к совместным играм; • Умение скатываться с горки на салазках; Закреплять умение ползать на четвереньках. Учить держать в руках клюшку и толкать ею мяч		
27	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «боксеры», «пингвины», «цапля»;	-ходьба с клюшкой в руках; - катание с горки на санках	«Баба Яга» «Посмотри»
28	- бег с заданиями: «зайки», враспынную 45 сек; - спокойная ходьба		
29	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «боксеры», «пингвины», «цапля»;	- ползание по дорожкам на четвереньках; -толкание мяча клюшкой	«Найди свой дом» «Догони»
30	- бег с заданиями: «зайки», враспынную 45 сек; - спокойная ходьба	- толкание мяча клюшкой; - прыжки по кочкам	
Май	Совершенствовать умения: <ul style="list-style-type: none"> • Ходить и бегать по ограниченной поверхности; • Метать предметы вдаль попеременно обеими руками; • Бросание мяча в корзину. Учить бегать наперегонки		
31	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «боксеры»,	- ходьба по мостику; -бег наперегонки	«Найди свое место»
32	«великаны», «гуси»; - бег с заданиями: «вертолеты», по извилистой дорожке 45 сек; - спокойная ходьба	-ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы; Бросание мяча в корзину (расстояние 50-65 см)	«С кочки на кочку»
33	- ходьба в колонне по одному с заданиями: «боксеры»,	-бег наперегонки; - метание мяча вдаль	«Кто первый?» «Космонавты»
34	«великаны», «гуси»; - бег с заданиями: «вертолеты», по извилистой дорожке 45 сек; - спокойная ходьба	- ходьба по мостику; -бег наперегонки	

Календарно-тематическое планирование средняя группа

В помещении

Месяц		Части занятия			
		Вводная часть	Общераз. упр-ия	Основные движения	Игра (подвижная, малоподвижная)
неделя	№ занятия	Задачи			
		сентябрь		Продолжать работу по укреплению здоровья детей, по усовершенствованию его функций. Формировать правильную осанку. Упражнять в умении: <ul style="list-style-type: none"> • Находить свое место в шеренге; • Держать прямо спину при выполнении упражнений; • Подбрасывать и ловить мяч 2-мя руками, катать его друг другу, бросать вдаль; • Лазать по стремянке; • В прыжках с продвижением вперед Продолжать знакомить с частями тела и органами чувств человека	
1	1	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну с поворотом на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, руки на поясе, широким шагом;	комплекс без предметов № 1 стр. 70	- Ходьба по скамейке с приседанием посередине, руки на поясе; - катание мяча друг другу в положении сидя на коленях	«Найди пару» «Догони свою пару» «Черепашки»
	2	- бег в медленном темпе и с подскоками 1 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		- ходьба по массажным дорожкам; - подбрасывание мяча вверх и ловля мяча 2-мя руками	
2	3	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну с поворотом на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны, широким шагом;	комплекс без предметов № 1 стр. 70	- ходьба по скамейке перешагивая через кубики (4 шт); - подбрасывание мяча вверх и ловля мяча 2-мя руками	«Ловишки с ленточками» Ходьба в рассыпную под спокойную музыку, «Найди свой домик»
	4	- бег в медленном темпе и приставным шагом прямо 1 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		- лазание по лесенке-стремянке и скатывание с горки; - бросание мяча вдаль из-за головы	
3	5	- построение в одну шеренгу;	комплекс № 1	- ходьба на носочках между двумя	«самолеты» «Черепашки»
	6				

		<p>- перестроение в одну колонну с поворотом на счёт 1-2;</p> <p>- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданием «великаны»;</p> <p>- бег в медленном темпе и приставным шагом в чередовании левое правое плечо вперед прямо 1 мин;</p> <p>- ходьба с упражнениями на дыхание</p>	стр. 76 с флажками	<p>линиями (ширина 15 см), руки на поясе;</p> <p>- катание обруча в паре друг другу (расстояние 4 м)</p>	
4	7	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну поворотом на счёт 1-2. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданием «пингвины». Бег в медленном темпе и с подскоками 1 мин. Спокойная ходьба с дыхательным упражнением.</p>	комплекс с флажками № 1 стр. 76	<p>- Ходьба по массажным дорожкам</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками</p>	«Ловишки с ленточками» «Летает – не летает»
	8	<p>Лазание по лесенке стремянке и скатывание с горки</p> <p>- катание обруча в паре друг другу (расстояние 4 м)</p>			
Октябрь		<p>Развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног Учить бегать легко Упражнять в умении:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сохранять устойчивое положение при ходьбе по ограниченной площади опоры; • Подпрыгивать вверх; • Подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его 2-мя руками, катать в прямом направлении. <p>Развивать умение прокатывать мяч вперед Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки, ноги, зубы, язык и т.д.).</p>			
1	9	<p>- Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну поворотом на счёт 1-2.</p> <p>- Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, руки на пояс, широким шагом;</p> <p>- Бег в медленном темпе и с подскоками 1 мин.</p>	Комплекс № 1 стр 76 с флажками	<p>- перепрыгивание через шнуры (4-5 шт расстояние между ними 45 см);</p> <p>- прокатывание мяча в прямом направлении через ворота друг другу</p>	«Найди себе пару» «Поймай оленя» Ходьба под спокойную музыку
	10	<p>- ходьба по скамейке с прыжком вверх на мат;</p>			

		Спокойная ходьба с дыхательным упражнением.		-бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками	
2	11	-построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну с поворотом на счет1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны;	Комплекс № 2 без предметов Стр.71	-лазание по скамейке в прыжкем вверх на мат; -бросание мяча вверх и ловля его 2-мя руками	«Кот и мыши» «Воробей» Ходьба с движениями рук под спокойную музыку
	12	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны; - бег в медленном темпе и приставным шагом вперед 1 мин; -ходьба с упражнениями на дыхание		-ходьба и бег между стойками змейкой; - бросание мяча о пол и ловля его 2-мя руками после отскока	
3	13	-построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну с поворотом на счет1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках, с остановкой на стоп, руки на поясе;	Комплекс № 2 без предметов стр.71	Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками и ловля его; - прыжки на 2-х ногах через скамейку, держась двумя руками за края скамейки	«Карусели» «Мяч по кругу» «Черепашки»
	14	- бег в медленном и среднем темпе 1 мин; -ходьба в медленном темпе		-прыжки на 2-х ногах через набивные мячи (4 шт); -подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками	
4	15	-построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну с поворотом на счет1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданиями «великаны», «гуси»;	Комплекс № 1 стр.78 с кубиками	- ходьба по скамейке с прыжком вверх на мат; - бросание мяча о пол и ловля после отскока	«Мышеловка» «Самолеты» «Чей голос»
	16	- бег в медленном и среднем темпе с подскоками 1 мин; -ходьба в медленном темпе		- лазание по лесенке-стремянке и скатывание с горки - катание мяча друг другу через ворота	
5	17	-ходьба в медленном темпе		-ходьба по скамейке, руки на пояс, с мешочком на голове; - бросание мяча о пол и ловля 2-мя руками после отскока	

Ноябрь		Продолжать развивать: <ul style="list-style-type: none"> • Умение ходить и бегать легко, согласовывая движения рук и ног; • Умение устойчиво уверенно держать свое тело при ходьбе по ограниченной площади опоры; • В ходьбе и беге по кругу; • Внимание, быстроту реакции; • Умение бросать мяч о пол и после отскока ловить его 2-мя руками, катание мяча разными способами; • Умение перебрасывать мяч в паре друг другу, бросать его о стену, следить за его полетом и реагировать на это (снизу от груди); • Умение легко приземляться на полусогнутые ноги при прыжках; Учить прыгать в длину с места Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов			
1	18	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2;	Комплекс № 1 стр.78 с кубиками	-прыжки в длину с места; - Бросание мяча о пол с отскоком	«Найди себе пару» «Поймай оленя» «Кто позвал»
	19	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, руки на поясе, «зайка»; - бег в среднем темпе в чередовании с подскоками 1 мин; -спокойная ходьба		- ходьба по скамейке с прыжком на мат; - перебрасывание мяча в паре снизу	
2	20	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2;	Комплекс № 3 стр.71 без предметов	- катание мяча вперед между предметами; - прыжки в длину с места	«Прыжки через нарты» «Жмурки» «где звенит?»
	21	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в замок за голову, «гуси»; - бег в среднем темпе в чередовании с приставным шагом вперед 1 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		- катание обруча в паре; - подбрасывание мяча вверх и ловля	
3	22	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2;	Комплекс № 3 стр.71 без предметов	- прыжки в длину с места; -бросание мяча о стену, ловить после отскока от стены	«Прыжки через нарты» «Самолеты», Спокойная ходьба

	23	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с остановкой «стоп» на носочках, руки на поясе; - бег в медленном темпе, змейкой 1 мин; -спокойная ходьба		- ходьба по скамейке, с приседанием на середине, руки на поясе; - бросание мяча о стену	
4	24	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданиями «великаны», «гуси», руки на поясе; - бег с подскоками 15 сек; -спокойная ходьба	Комплекс № 1 стр.82 с обручами	- ходьба по массажным дорожкам, руки на поясе; - подбрасывание мяча вверх и его ловля	«Поймай оленя», «Утки и охотники» Ходьба с движениями рук под спокойную музыку
	25	подниманием колен, с заданиями «великаны», «гуси», руки на поясе; - бег с подскоками 15 сек; -спокойная ходьба		- прыжки через «канавку»; - бросание мяча о пол, после отскока поймать 2-мя руками	
Декабрь		<p>Учить детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перестраиваться в пары на месте, соблюдая дистанцию при движении; • Правильному хвату при лазании по лестнице, по скамейке; <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мягко приземляться при срыгивании и прыжках, помогая взмахами руками; • Катать мяч прямо, сбивать мячом предметы; • В умении находить свое место в шеренге, колонне; • В умении бросать мяч себе под ноги и ловить его после отскока от пола, бросать мяч в руки партнеру, стараться поймать его <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движения, закаливания</p>			
1	26	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну, две колонны поворотом на счет 1-2;	Комплекс № 1 стр 82 с обручами	-прыжки в длину с места; -катание мяча друг другу в паре, сидя на коленях	«Воробей» «Карусели» Спокойная ходьба с движениями
	27	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, с заданием «стройся», руки на поясе; - бег в среднем темпе, и с подскоками 1 мин; -спокойная ходьба		-ходьба по скамейке, руки на поясе, с переступанием через перекладины лестницы; -бросание мяча о стену и ловля его 2-мя руками	
2	28	-построение в одну шеренгу;	Комплекс № 5 стр 72	-ползание на четвереньках по прямой (10 м), наперегонки;	«Догони свою пару» «Найди свой домик» Спокойные движения под

		-перестроение в одну колонну с поворотом на счет 1-2;	без предметов	- перебрасывание мяча в паре друг другу	музыку «На полянке»
	29	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, с заданием «великаны», руки в стороны; - бег в среднем темпе, и приставным шагом вперед 1 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		- лазание по наклонной лестнице и скатывание с горки; - бросание мяча о пол и ловля 2-мя руками после отскока	
3	30	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну, две колонны поворотом на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, с заданием «стоп», руки на поясе;	Комплекс № 5 стр 72 без предметов	- ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках, хват руками с боку доски; - перепрыгивание через набивные мячи (4 шт)	«Охотники и зайцы» «Мышеловка» «Кто позвал?»
	31	- бег медленным и средним темпом 1 мин; -спокойная ходьба		- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, приставляя пятку к пятке	
4	32	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну, две колонны поворотом на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданием «великаны», «гуси», руки на поясе;	Комплекс № 1 стр 92 с гимн.палкой	-сбивание мячей кеглями (расстояние 3 м); - перебрасывание мяча в паре друг другу снизу	«Пастух и стадо» «У медведя во бору» «Эхо»
	33	- бег в среднем темпе, и с подскоками 1 мин; - ходьба в медленном темпе			
январь	<p>Развивать чувство равновесия Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В подлезании под дугу, не касаясь руками пола; • В ползании по гимнастической скамейке на животе; • В умении отбивать мяч о пол и ловить его 2-мя руками, в подбрасывании его вверх, о стену и ловля его; • В ходьбе и беге между предметами; • В умении действовать по сигналу <p>Знакомить детей с понятиями «болезни» и «здоровье»</p>				

2	34	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2; - ходьба и бег друг за другом по периметру зала, между предметами,	Комплекс № 1 стр 92 с гимнастическими палками	-ползание по гимнастической скамейке на животе с помощью рук одновременно; - отбивание мяча о пол и ловля его 2-мя руками	«Пастух и стадо» «Самолеты» Свободные движения под спокойную музыку
	35	на носочках, враспынную, с последующим нахождением своего места в колонне; - спокойная ходьба		-прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед вдоль каната, перепрыгивая слева направо и наоборот; -бросание мяча о стену и ловля его	
3	36	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2;	Комплекс № 2 стр 76 с флажками	-подлезание под дугу, не касаясь руками пола; - прыжки в высоту с разбега	«Подбрось и поймай» «Найди свою пару» Движения под музыку
	37	-ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны, «великаны»; -бег с остановкой на сигнал «стоп» 1,5 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		-ходьба по скамейке с приседанием посередине, руки на поясе; -ходьба на четвереньках между предметами	
4	38	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2; -ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках, руки на поясе, с остановкой на «стоп»;	Комплекс № 2 стр 76 с флажками	- ходьба по скамейке, на середине повернуться на 360°; -перепрыгивание через 4 бума на 2-х ногах	«Перелет птиц» «Пауки» «Кто позвал?2
	39	-бег медленным и средним темпом 1,5 мин; - ходьба медленным темпом		-ходьба через перекладины лестницы, руки на поясе (высота 20 см); -бросание мяча вверх, поймать 2-мя руками	

февраль	Учить детей отбивать мяч от пола 2-мя руками Развивать умение: <ul style="list-style-type: none"> • Быть инициативным в подготовке и уборке мест для занятий; • Ловить мяч 2-мя руками; • Ходить с изменением темпа и направления; • Мягко приземляться при спрыгивании, прыжках; • Катать мяч в паре из разных положений, сбивать предметы; • В умении прыгать через короткую скакалку развивать интерес к мячу, желание выполнять движения с ним, играть в игры с ним Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.				
	1	40	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; - ходьба и бег в	Комплекс № 2 стр 83 с обручами	-прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах (4 шт); - ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе;
	41	чередовании в колонне по одному с изменением темпа и направления с выполнением заданий: «присесть», «руки в стороны»; -спокойная ходьба	-прыжки через короткую скакалку; -катание мяча в паре друг другу, сидя на коленях		
2	42	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; -ходьба в колонне по	комплекс № 2 стр 83 с обручами	-ползание по скамейке, опираясь на ладони и ступни; -подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	«Пауки» «Бездомный заяц» «Кто позвал?»
	43	одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны «великаны»; -бег средним темпом приставным шагом вперед 1,5 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		-прыжки через жгуты 4-5 шт (расстояние 40 см); -прыжки через короткую скакалку	
3	44	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; -ходьба в колонне по	Комплекс № 5 стр 72 без предметов	-ходьба приставным шагом по скамейке вперед руки на поясе; -бросание мяча о стену и ловля 2-мя руками	«Прыжки через нарты» «Охотники и утки» Спокойная ходьба
	45	одному с высоким подниманием колен, на носках, руки на поясе, с остановкой на сигнал «стоп»; -бег медленным и средним темпом 1,5 мин;		-ползание по прямой на четвереньках 10 м; -отбивание мяча от пола 2-мя руками	

		- ходьба медленным темпом			
4	46	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2;	Комплекс № 5 стр 72 без предметов	- катание мяча вперед 3,5 м; - подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками;	«Летает, не летает» «Допрыгни и позвони» «Позови не своим голосом»
	47	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданиями «великаны», «гуси»; - бег с подскоками средним темпом 1,5 мин; - ходьба медленным темпом		- ходьба по скамейке со спрыгиванием на мат; - отбивание мяча от пола	
Март		<p>Учить детей сознательно относиться к правилам игры</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мягко приземляться при прыжках; • Катать мяч прямо, вокруг предметов, сбивать предметы; • Лазать по наклонной гимнастической лестнице; • В перебрасывании мяча через сетку из-за головы, в бросании друг другу в паре снизу, вверх, в отбивании от пола; • В ходьбе и беге по наклонной доске; • В умении мягко приземляться на полусогнутые ноги, использовать руки; • В метании вдаль, в цель; <p>Развивать силу, ловкость, внимание</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме</p>			
		1	48	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен и движениями рук, парами;	Комплекс № 3 стр 77 с флажками
	49	- бег с подскоками средним темпом 1,5 мин; - ходьба спокойная	- метание мешочков в даль, в горизонтальную цель; - отбивание мяча от пола		
2	50	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны, «великаны»;	Комплекс № 3 стр 77 с флажками	- прокатывание мяча между кеглями, поставленными в ряд; - ползание на животе по скамейке с помощью рук	«Мяч по кругу» «Догони свою пару» Ходьба с движениями под спокойную музыку
		51		- ползание по скамейке, опираясь на ладони ступни;	

		-бег средним темпом приставным шагом вперед 1,5 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		-подкидывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	
3	52	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; -ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с остановкой на «стоп», на носках, руки на пояс;	Комплекс № 6 стр 73 без предметов	-лазание по наклонной лестнице с переходом на стремянку и скатывание с горки; - бросание мяча о стену снизу и ловля 2-мя руками	«Волк во рву» «Совушка» «Стоп»
	53	-бег медленным и средним темпом 1,5 мин; - ходьба медленным темпом		-ходьба по скамейке на носочках, руки на пояс; -отбивание мяча от пола	
4	54	-построение в одну шеренгу; -перестроение в одну колонну поворот на счет 1-2; -ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, заданиями «великаны», «гуси»;	Комплекс № 6 стр 73 без предметов	-лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз (2 м); - бросание мяча в паре друг другу и ловля после отскока от пола	«Два Мороза» «Совушка» «Кто позвал?»
	55	-бег с подскоками средним темпом 1,5 мин; - ходьба медленным темпом		-бросание мяча в паре друг другу, ловля после отскока от пола; -ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках	
апрель		<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Энергично отталкиваться при прыжках, мягко приземляться при спрыгивании, прыжках; • Совмещать замах с броском при метании мешочков; • В соблюдении дистанции во время бега и ходьбы; • В совершенствовании движений с мячом; • В прыжках через короткую скакалку, в прыжках в длину; • В лазании по гимнастической стенке <p>Развивать глазомер, координацию движений, творчество, фантазию. Воспитывать доброжелательное отношение детей в играх, желание считаться с желаниями других детей Формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека</p>			
1	56	-построение в одну шеренгу;	Комплекс № 2 стр.92	-перешагивание через перекладины лестницы (высота 25 см);	«Три медведя» «Мяч в кругу»

		-перестроение в одну колонну поворотом на счет 1-2;	с гимнастическими палками	-перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Спокойные движения под музыку
	57	-ходьба и бег в колонне по одному, со сменой ведущего, между кеглями змейкой, с выполнением заданий «мышки», «мышки», «зайчики»;		-ходьба по канату, положенному на пол, приставными шагами правое и левое плечо вперед;	
2	58	-построение в одну шеренгу;	Комплекс № 2 стр.92 с гимнастическими палками	-ходьба по скамейке с перешагивание через предметы;	«Сбей кегли» «Гуси, гуси» «Тишина»
	59	-перестроение в одну-две колонны;		-отбивание мяча об пол	
3	60	-ходьба в колонне по одному, по два, на пятках, руки в стороны, «великаны»;	Комплекс № 1 стр.86 с косичкой	-ходьба по скамейке, опираясь на локти и колени;	«Охотники и зайцы» «Жмурки» «Угадай по голосу»
	61	-бег средним темпом и приставным шагом вперед 1,5 мин;		-метание обеими руками в вертикальную цель	
4	62	-ходьба с упражнениями на дыхание	Комплекс № 1 стр.86 с косичкой	-прыжки в длину с места;	«У медведя во бору» «Волк во рву» Свободные движения под музыку
	63	-построение в одну шеренгу;		-отбивание мяча от пола на месте	

Май		Продолжать упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьбе и бегу, соблюдая дистанцию; • Мягко приземляться при спрыгивании, прыжках; • В совершенствовании движений с мячом; • В прыжках через короткую скакалку; • Метание мешочка вдаль; • В лазании по лестнице, правильно держась за перила Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма			
1	64	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну, две колонны; Ходьба и бег в чередовании с заданиями: «пингвины», «медведи», «лошадки»;	Комплекс № 7 стр.73 без предметов	- ходьба по канату, обхватывая пальцами ступней, пятками и серединой ступни; - отбивание мяча от пола	«Подбрось и поймай» «Ловишки с ленточками» «Тишина»
	65	- дыхательные упражнения		- ползание по скамейке, подтягиваясь на руках одновременно; - прыжки через короткую скакалку	
2	66	- построение в одну шеренгу; - перестроение в одну, две колонны; - ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки в стороны, «великаны»;	Комплекс № 7 стр.73 без предметов	- ходьба по скамейке со спрыгиванием на мат; - метание мешочков вдаль	«У медведя во бору» «Летает – не летает» Спокойная ходьба под музыку
	67	- бег средним темпом и приставным шагом вперед 1,5 мин; - ходьба с упражнениями на дыхание		- лазание по стремянке и скатывание с горки; - прыжки через короткую скакалку	
3	68	Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну поворотом на счёт 1-2. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с заданием «пингвины». Бег в медленном темпе и с подскоками 1 мин. Спокойная ходьба с	комплекс № 1 стр. 92 с флажками	- ходьба помассажным дорожкам, руки на поясе. - прыжки в глубину со скамейки на мат.	«Ловишки с ленточками» «Летает – не летает»
	69			- ходьба через рейки лестницы положенной на мат, руки на поясе. - бросание мяча о пол с ловлей его двумя руками	

		дыхательным упражнением.			
4	70	Построение в одну шеренгу, перестроение в одну, две колонны поворотом. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, руки вверх, с заданием «насос». Бег в среднем темпе 1. 5 мин. Спокойная ходьба с дыхательным упражнением.	комплекс № 1 стр. 92 с флажками	- ходьба через рейки лестницы положенной на мат, руки на поясе. - катание мяч по полу между кеглей - прыжки через короткую скакалку - бросание мяча о пол с ловлей его двумя руками	«У медведя во бору» «Гуси, гуси»

Календарно-тематическое планирование старшая группа

В помещении

Месяц		Части занятия			
		Вводная часть	Общераз. упр-ия	Основные движения	Игра (подвижная, малоподвижная)
неделя	№ занятия	Задачи			
		<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; силу, быстроту, ловкость. • Упражнять в умении легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, прыгать различными способами. • Учить сочетать замах с броском при метании. • Продолжать упражнять в умении ловить мяч 2-я руками, правильно ловить кистями рук, перебрасывать мяч в паре. <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание на особенностях организма детей и их здоровья.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале</p>			

1	1	Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне по одному по периметру зала. С выполнением заданий на носочках, широким шагом. Бег в среднем темпе 1 мин. 30 сек. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр. 102 без предметов	- ходьба по канату, положенному на полу боком приставным шагом, руки на поясе с мешочком на голове;	«Охотники и зайцы», «Мышеловка», «Какие виды спорта вы
	2			- Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. -Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, 2-мя руками снизу, после удара о пол подбрасывая вверх двумя руками (не прижимая к груди)	
2	3	Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне по одному по периметру зала с выполнением заданий на носочках, широким шагом. Бег в среднем темпе 1 мин. 30 сек. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр. 102 без предметов	- Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 р.);	«Классики» «Удочка». Ходьба по одному.
	4			- Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками	
	3	Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба с высоким подниманием колена в	Комплекс № 1 стр. 118 с гимнастической палкой	- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;	«Мы весёлые ребята», «Найди свою пару».
				- Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками из- за головы	
3	5	Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба с высоким подниманием колена в		- Пролезание в обруч в группировке боком, прямо -	
				Перешагивание	

		колонне по одному по периметру зала, с выполнением заданий на пятках, «гуси». Бег в среднем темпе 1,5 мин. Ходьба.		через бруски с мешочком на голове. -Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвины».	Ходьба по одному с выполнением заданий руками.
	6				
4	7	Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба с высоким подниманием колен по периметру зала. С выполнением заданий «гуси», пятках. Бег в среднем темпе 1.5 мин.	комплекс № 1 стр.118 с гимнастической палкой Комплекс №3 стр.118 с обручем	- ползание по скамейке, подтягиваясь на руках. - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 8-10 раз подряд	«Мы весёлые ребята» «Мы весёлые ребята» «Ловишки с мячом» «День. Ночь»
	8	Ходьба с дыхательным упражнением. Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба с высоким подниманием колен по периметру зала. С выполнением заданий «пингвины», «насос», «боксер». Бег в среднем темпе 1.5 мин. Ходьба с дыхательным упражнением.		- прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между коленями. - перебрасывание мяча в паре друг другу.	
Октябрь		<p>Продолжить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения. • Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. • Работу по укреплению здоровья детей. • Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с соблюдением дистанции; с чёткой фиксацией поворотов; с остановкой на сигнал. • Упражнять в сохранении равновесия на возвышенной опоре. • Развивать точность в перебрасывании мяча, в отбивании его о пол и ловля 2-мя руками. • Развивать координацию движений в прыжках вверх с доставанием предмета. • Упражнять в умении перебрасывать мяч; в подлезание под дугу; в прыжках на 2-х ногах. <p>Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Закреплять знания основ техники безопасности и правил поведения в спортивном зале</p>			
1	9	Перестроение из шеренги в колонну, ходьба в колонне по одному, на пятках, приставным шагом. Бег в медленном темпе, с высоким подниманием колен 1.5 мин. Ходьба.	Комплекс № 1 стр.118 с гимнастической палкой	- Ходьба, по наклонной доске стоя, опираясь на ладони и ступни. - Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	«Ловишки с мячом», «Попади в цель». Спокойная ходьба под музыку.
	10				

				Ходьба по дискам прямо и зигзагообразно. - Прыжки вверх с доставанием предмета.	
2	11	Перестроение из шеренги в колонну, ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприсяде. Бег в медленном темпе, с закидыванием пяток назад 1.5 мин. Ходьба.	Комплекс №2 стр.102 без предметов	- Ходьба по лестнице вверх и вниз, руки на пояс, спина прямая. - Бросание мяча о пол и ловля его 2-мя руками. - Прыжки сверху на мат. - Бросание мяча о пол и ловля его 2-мя руками.	«День. Ночь». «Охотники и зайцы» Ходьба в рассыпную под музыку.
	12				
3	13	Перестроение из шеренги в колонну, ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, приставным шагом. Бег в приставным шагом. Бег в медленном темпе, широким шагом 1.5 мин. Ходьба.	Комплекс №2 стр.102 без предметов	- прыжки через шнуры (5 шт.), положенные на пол. - Броски мяча от груди вперед. - Ходьба по гимнастической скамейке на середине постоять на одной ноге. - Перебрасывание мяча в паре друг другу снизу.	«День и ночь», «Гуси,гуси», «Кто позвал?»
	14				
4	15	Перестроение из шеренги в колонну, ходьба в колонне по одному, на носочках, руки в замок за голову. Бег в медленном, в среднем, темпе, широким шагом 1.5 мин. Ходьба.	Комплекс № 1 стр.133 со скакалкой	- Ходьба по наклонной доске. - Прыжки в длину с места. - Перебрасывание мяча друг другу снизу.	«Охотники и утки». Танцевальны е движения.
	16			Прокатывание мяча между кеглями. - Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	

Ноябрь		Продолжать: <ul style="list-style-type: none"> • Работу по укреплению здоровью детей, совершенствовать движения. • Развивать самостоятельность, творчество в детях. • Учить в прыжках в длину с разбега и без него. • Учить отбивать мяч от пола. • Учить ловить мяч и точно делать бросок. <ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, по поднятой поверхности, в метании в цель. • Упражнять ходить в колонне по одному с чёткой фиксацией углов. Продолжать учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях			
1	17	Перестроение из шеренги в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному, на пятках, руки за спину. Бег в медленном, в среднем, темпе, приставным шагом 2 мин. Ходьба.	Комплекс № 1 стр.136 со скакалкой	- Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. - Прыжки через шнуры, положенные на полу, прямо, боком.	«Гуси, гуси», «Три медведя», «Найди и про молчи».
	18			- Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках разноимённым хватом. - Бросание мяча 2-мя руками от груди в паре.	
2	19	Перестроение из шеренги в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки вверх вперёд и назад. Бег в среднем темпе и с подскоками 2 мин. Ходьба.	Комплекс № 1 стр.136 с мячом	- Ползание на четвереньках по полу между предметами зигзагом 10м.; - метание в горизонтальную цель правой и левой руками.	«Удочка», «Перелёт птиц», «Летает, не летает»
	20			- Подлезание под дугу в группировке, не касаясь, пола руками; - Прыжки в длину с места и с разбега.	
3	21	Перестроение из шеренги в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному, на пятках, руки в стороны. Бег в среднем	Комплекс № 1 стр.136 с мячом	- Пролезание в обруч в группировке прямо и правым и левым боком. - Прыжки в длину с разбега.	«Ловишки с ленточками», «Удочка», Назови виды спорта с мячом.

	22	стороны. Бег в среднем темпе и с широким шагом 2 мин. Ходьба.		- Ходьба по гимнастической скамейке; руки на пояс, пронося поочередно ноги, то слева, то справа с боку скамейки; - Отбивание мяча от пола обеими руками.	
4	23				
	24				
Декабрь		<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекладывать мал. мяч из одной руки в другую стоя на месте и в ходьбе. • Прыжкам на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперёд. <p>Продолжать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную. • Упражнять в перебрасывании мяча в паре друг другу, о стену • В отбивании мяча от пола на месте и при ходьбе. • В пролезании сквозь обруч с предметом и без. <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползании под шнур прямо и боком. • Ходьбе и беге «змейкой» в прыжках. <p>Развивать ловкость, быстроту, координацию движений, чувство равновесия. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Напоминать о правилах поведения в спортивном зале</p>			
1	25	Перестроение из шеренги в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на пятках, руки в стороны. Бег в среднем темпе и с приставным шагом правым и левым плечом вперёд 2 мин.	Комплекс №3 стр.106 без предметов	- Ходьба на носочках, руки за голову между кеглями; - Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками	«Кто скорее до флага», «Из круга выходи», «Угадай по голосу».
	26	Ходьба.		- Прыжки на правой и левой ногах между кеглями; - Ходьба по скамейке с переключением малого мяча из руки в руку перед собой и за спиной.	
2	27	Перестроение из шеренги в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки	Комплекс №4 стр. 103 без предметов	-Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках;	«Не оставайся на полу», «Собери урожай», «Угадай по голосу».

		за голову. Бег в среднем темпе, с изменением ведущего и в рассыпную 2 мин. Ходьба.		- ведение мяча в движении	
	28			-Ползание, на четвереньках подталкивая головой набивной мяч вперёд; - Подбрасывание мяча вверх 2-мя руками снизу и ловля его, о стену из-за головы.	
3	29	Перестроение из шеренги в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на внешней стороне стопы, руки на поясе. Бег в среднем темпе, с изменением ведущего и с подскоками 2 мин. Ходьба.	Комплекс №4 стр. 103 без предметов	- Ползание под шнур боком и прямо на корточках, не касаясь пола руками; - прыжки на правой и левой ногах через канат, положенный на пол	«Удочка», «Кто позвал?», «Летает, не летает»
	30			-Ходьба по гимнастической скамейке перевёрнутой узким ребром вверх; - Бросание мяча о стену и ловля 2-мя руками	
4	31	Перестроение из шеренги в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, на пятках, руки на поясе, по кругу, взявшись за руки.	Комплекс №5 стр.104 без предметов		
	32	Бег в среднем темпе, с изменением ведущего и с прыжками вперёд 2 мин. Ходьба.			

январь		Упражнять в умении: <ul style="list-style-type: none"> • Лазать по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт. • В прыжках между предметами. • Бросать мяч о стену и ловить его, через сетку в паре. • В ползании на четвереньках и проталкивая мяч перед собой головой. • В подлезание в ворота в группировке. • В ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить: • Ходьбу по наклонной доске. • Ходьбу с мешочком на голове. Следить за осанкой и устойчивым равновесием. Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Напоминать о технике безопасности во время пребывания в спортивном зале.			
2	33	Перестроение из шеренги в колонну по одному, по 2. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на плечах, с выполнением заданий: «лошадки», «зайчики». Бег в среднем темпе, с изменением темпа 2 мин. Ходьба.	Комплекс № 5 стр.104 без предметов	- Ходьба по наклонной доске; - Бросание мяча о стену и ловля 2-мя руками.	«Пауки», «Гуси, гуси», «Назови зимние виды спорта».
	34	Перестроение из шеренги в колонну по одному, по 2. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на плечах, с выполнением заданий: «лошадки», «зайчики». Бег в среднем темпе, с изменением темпа 2 мин. Ходьба.		- Прыжки на правой и левой ногах между кеглями; - Перебрасывание мяча из-за головы в паре через сетку.	
3	35	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «дождик», «поплыли». Бег с изменением водящего, с подскоками, в среднем темпе 2 мин.	Комплекс № 2 стр. 120 с гимнастической палкой	-лазание под дугу в группировке прямо и боком; -перебрасывание мяча в паре снизу.	«Совушка». «Удочка». «Угадай, что изменилось».
	36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «мышки», «гуси». Бег с изменением водящего, широким шагом, в среднем темпе 2 мин.		-Ходьба по скамейке с перешагиванием с мешочком на голове; - Прыжки в длину с места	
4	37	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «мышки», «гуси». Бег с изменением водящего, широким шагом, в среднем темпе 2 мин.	Комплекс №2 стр.120 с гимнастической палкой	Игровые упражнения: пас друг другу мячом; - ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч от пола. Эстафеты и игры: мышеловка; мяч водящему	
	38	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «мышки», «гуси». Бег с изменением водящего, широким шагом, в среднем темпе 2 мин.		Игровые упражнения: перебрось мяч через сетку; мой веселый, звонкий мяч.	

				Эстафеты и игры: найди свой цвет; не оставайся на полу.	
	февраль	<p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> Устойчивое положение при ходьбе по наклонной доске. Умение метать в цель мешочки. Умение уверенно лазать по гимнастической стенке. Умение прыгать через предметы, через короткую скакалку. <p>Умение прыгать в длину с места, с разбега, энергично отталкиваться ногами от пола, помогая руками.</p> <p>Упражнять в умении:</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбивать мяч о пол, правильно держа кисти рук, направляя ими мяч. <p>Перебрасывать мяч в паре, правильно располагать кисти рук, наблюдать полёт мяча.</p> <p>Знакомить с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни.</p>			
1	39	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на носочках, руки к плечам, «великаны». Бег с изменением водящего, с изменением темпа 2,2 мин.</p>	<p>Комплекс №6 стр.106 без предметов</p>	<p>- Ходьба по наклонной доске;</p> <p>- Перепрыгивание через модули 2-мя ногами вместе;</p> <p>-Отбивание мяча о пол по прямой, поочередно.</p>	<p>«Допрыгни», «День и Ночь», «Угадай, кто позвал?»</p>
	40			<p>-Лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках переменным хватом;</p> <p>- Прыжки через короткую скакалку;</p> <p>- Отбивание мяча о пол.</p>	
2	41	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на пятках, руки в стороны, с прыжками вперед. Бег с изменением темпа 2,2 мин.</p>	<p>Комплекс №6 стр. 106 без предметов</p>	<p>- Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом, с пролёта на пролёт; - Подлезание под воротики в группировке прямо;</p> <p>-Перебрасывание мяча снизу в паре.</p>	<p>«Зима» (мороз-стоять, вьюга-бежать, снег- кружиться.) «Проведи мяч», «Стоп».</p>
	42			<p>- Ходьба через перила лестнице, поднятой на высоту 20 см;</p> <p>- Прыжки в длину с разбега.</p>	
3	43	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по трое. Ходьба</p>	<p>Комплекс № 7 стр.106</p>	<p>-Лазание по гимнастической стене разноимённым</p>	<p>«Бег по расчёту», «Зима», ходьба с</p>

		в колонне по одному с выполнением заданий на носках, руки к плечам, с движениями рук;		способом с пролёта на пролёт; - - Переброска мяча через сетку.	движениями под музыку
	44	Бег с изменением темпа, с подскоками 2,2 мин		-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку; - прыжки в длину с разбега	
4	45	Построение в шеренгу, перестроение в колону по одному, по трое. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий с движениями рук, на пятках;	Комплекс № 7 стр. 106	Игровые упражнения: - проползи, не урони; - ползание на четвереньках на перегонки. Эстафеты и игры: - ловкая пара; -догони мяч (по кругу)	
	46	Бег с изменением темпа, приставным шагом 2,2 мин		Игровые упражнения: -дни недели; - попади в цель; Эстафеты и игры: -с кочки на кочку; -мяч через обруч; -не оставайся на полу	
Март		Упражнять: • В ходьбе по канату, с мешочком на голове; положенному на пол. • В ходьбе с поворотом на сигнал. • В прыжках в длину, в высоту. • В перебрасывании мяча в паре, в подбрасывании вверх и ловле. • В метании в цель, вдаль. Способствовать развитию силовых качеств, быстроты, ловкости и т. п. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.			
1	47	Построение в шеренгу, перестроение в колону по одному, по три. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, с движениями рук, в полуприсяде. Бег с изменением водящего, приставным шагом	Комплекс № 1 Стр127 На скамейке	-ходьба по канату приставным шагом боком и прямо с мешочком на голове; -прыжки из обруча в обруч; - метание в вертикальную цель	«Классики» «Мяч в кругу» «Сделай фигуру»
	48	правым и левым плечом вперед 2,2 мин.		- лазание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь на руках; -перебрасывание мяча в паре с отскоком от пола	
2	49	Построение в шеренгу, перестроение в колону по	Комплекс № 1	-прыжки в высоту с разбега (30 см);	«Три медведя» «День и ночь»

		одному, по два поворотом. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, широким шагом. Бег с изменением темпа, с сигналом «стоп», с подскоками 2,2 мин.	Стр127 На скамейке	- ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони; -перепрыгивание через скамейку в обе стороны, держась 2-мя руками; -метание мешочков вдаль	«Угадай, кто позвал?»
	50				
3	51	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два поворотом. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, «конькобежец», «рыбка». Бег с изменением темпа, с сигналом «стоп», с подскоками 2,2 мин.	Комплекс № 1 стр.125 у стены	-Перепрыгивание через скамейку в обе стороны, держась 2-мя руками; -Метание мешочков вдаль.	«Охотники и зайцы», «Гуси, гуси», Движения с имитацией под музыку
	52			- Ходьба по гимнастической скамейкой боком приставным шагом с мешочком на голове; -Прыжки в высоту с разбега (начальная высота 30 см)	
4	53	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два поворотом. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, «лыжник», «рыбка». Бег с изменением темпа, приставным шагом прямо 2,2 мин.	Комплекс № 1 стр.125 у стены	- Подлезание под дугу разными способами, не касаясь руками пола в группировке; - Подбрасывание мяча вверх , о стену 2-мя руками.	
	54				
	апрель	Продолжать развивать физические качества детей, укреплять их здоровье. Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В прыжках через короткую скакалку. • В ходьбе по гимнастической скамейке с заданиями. • В прыжках на 2-х ногах. • В метании в цель. • В ходьбе и беге между предметами, прокатыванию обручей. • В равновесии. Закреплять: <ul style="list-style-type: none"> • И. п. при метании мешочков. Навыки лазания по гимнастической стенке. Знакомить детей с доступными сведениями из истории олимпийского движения			
1	55	Построение с перестроением. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на носках, руки в замок за голову; широким шагом. Бег в среднем темпе 1.5 мин., бег змейкой, в	Комплекс № 8 стр.107 без предметов	- Ходьба по гимн, скамейке с поворотом на 360* на середине, с перебрасыванием мал. мяча из руки в руку впереди и сзади; -Метание в	«Медведь и пчелы» «Классики» «Сделай фигуру»

		чередовании с ходьбой 1 мин.		вертикальную цель пр. и лев. руками.	
	56			-Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах пр. и лев боком вперед; - Подбрасывание мал. мяча одной рукой и ловля 2-мя руками.	
2	57	Построение с перестроением. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на пятках, руки за спину; приставным шагом прямо. Бег в среднем темпе, с закидыванием колен вверх, в чередовании с ходьбой 2.5 мин.	Комплекс №8 стр.107 без предметов	-Прыжки через короткую на месте и с продвижением вперед; -Прокатывание обручей друг другу в паре. - пролезание в обруч	«Из круга выходи» «У дочка» «Стоп»
	58			-Ползание по полу по - медвежьей; -Метание мешочков в вертикальную цель; -Мяч в кругу (футбол с водящим).	
3	59	Построение с перестроением. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на носках, руки вверх; приставным шагом правым и левым боком.	Комплекс № 1 стр.114 упражнения парами	-Лазание по гимнастической стенке одноименным способом; -Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении	«Попади в цель» «Горелки» «Кто ушел?»
	60	Бег в среднем темпе, с подскоками, в чередовании с ходьбой 2.5 мин.		-Прыжки через канат, расположенный лесенкой; -Ходьба по канату приставным шагом прямо, правым и левым боком.	
4	61	Построение с перестроением. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на носках, руки вверх; приставным шагом пр. и лев. боком. Бег в среднем темпе, с подскоками, в чередовании с ходьбой 2.5 мин.	Комплекс № 1 стр.114 упражнения парами	Игровые упражнения: -сбей кеглю; - пробеги – не задень Эстафеты и игры: - передача мяча над головой; - метко в цель	
	62			Игровые упражнения - догони обруч; -догони мяч Эстафеты и игры: - кто быстрее до флажка; -хитрая лиса	

Май		Продолжать развивать: <ul style="list-style-type: none"> • Умение метать предметы на дальность и в цель. • Умения действий с мячом. • Умение прыгать через короткую скакалку. • Лазание по скамейке различными способами. • Вестибулярный аппарат. Закреплять: <ul style="list-style-type: none"> • Бег змейкой. 			
1	63	Построение с перестроением. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на пятках, руки на пояс; с движениями рук. Бег в среднем темпе, широким шагом, в чередовании с ходьбой 2.5 минуты	Комплекс №2 стр.137 с мячом	-Лазание по скамейке, опираясь на локти и колени; -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка; -прыжки через короткую скакалку	«Гуси, гуси», «Классики», «Из круга выходи». Назови виды спорта с мячом
	64			-Лазание по лестнице-стремянке; - Кружение в паре; - Бросание мяча о стену и ловля 2-мя руками.	
2	65	Построение с перестроением. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на пятках, руки на пояс; с движениями рук. Бег в среднем темпе, змейкой, в чередовании с ходьбой 2.5 мин.	Комплекс №2 стр.137 с мячом	-Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь на руках; -Метание вдаль и в горизонтальную цель.	«Метко в цель», «Проведи мяч клюшкой». Назови летние виды спорта.
	66			-Лазание по скамейке, опираясь на ладони и ступни; -Прыжки через короткую скакалку разными способами.	
3	67	Построение с перестроением; ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий: на внешней стороне стопы, руки на поясе, с движениями рук; Бег с изменением темпа в чередовании с ходьбой, «змейкой» 2,5 минуты.	Комплекс №2 стр.137 с мячом	-Ходьба по скамейке с хлопком в ладоши под коленом на каждый шаг; - прыжки через короткую скакалку.	«Кричалочка», «Царевна Несмеяна», «Поймай, на урони»
	68			-Лазание по скамейке, опираясь на локти и колени с мешочками на спине; -кружение в паре, держась за руки.	
4	69	Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба по одному, с перестроением в две	Комплекс № 4 стр.130	- Лазание по скамейке, опираясь на локти и колени с мешочком на спине.	«Поймай. Не урони» «Кто первым»

		колонны. С выполнением заданий «пловец», «коромысло», «боксер». Бег в среднем темпе с заданием «змейкой» 2.2 мин. Ходьба с дыхательным упражнением.	с использованием стула	- Лазание по гимнастической лестнице на высоту 2-2.5 м. - Прыжки через короткую скакалку - Бросание мешочков в горизонтальную цель	
	70				

На улице

Месяц	Части занятия		
№ занятия	Вводная часть	Основные движения	Игры
	Задачи		
Сентябрь	Совершенствовать навыки детей: <ul style="list-style-type: none"> • Бег средним темпом, ставить ступню с пятки с переходом на всю ступню; • Прыжки в длину с места, энергично отталкиваться 2-мя ногами; Продолжать упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В выполнении элементов футбола: водить мяч ногой, делать друг другу пасы; • Бегу наперегонки. Развивать выносливость, быстроту бега, ловкость Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения на спортивной площадке		
1	- ходьба в колонне по одному с заданиями: на носочках, руки на поясе, движения руками;	-прыжки в длину с места, пять подряд; - бег наперегонки	«Космонавты» «Найди свой дом» «Волк во рву»
2	- бег медленным и средним темпом 0,5 мин; - ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны; -ОРУ № 1; - перестроение в колонну по одному; -бег средним темпом в чередовании с подскоками 1,5 мин; -спокойная ходьба	-полоса препятствий: лестница-туннель, столбики; -бег наперегонки	
3	-ходьба в колонне по одному с заданиями: «цапля», движения руками;	-полоса препятствий: столбики, колеса;	«День и ночь» «Космонавты»
4	- бег медленным и средним темпом 1 мин; -ходьба с перестроением в шеренгу, размыкание в стороны; -ОРУ №1;	-вождение и передача мяча в паре	

	-бег в среднем темпе чередуя приставным шагом прямо 1,5 мин; -ходьба		
Октябрь	Совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> • Координацию ног и рук, прямо держать спину при ходьбе и беге; • Ходьба по ограниченной поверхности; • Прыжки в длину с разбега. Продолжать упражнять в выполнении элементов футбола: водить ногой мяч, делать пас ногой, забивать мяч в ворота; Развивать чувство равновесия, координацию Закрепить знания о правилах поведения на площадке		
5	- ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с выполнением заданий: на пятках, руки в стороны, «поплыли», «зайцы»;	Полоса препятствий: столбики, бревно; -вождение ногой мяча в паре, передавая друг другу	«Забей в ворота» «Волк во рву» «Догонялки»
6	-бег медленным темпом 0,5 мин; -ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны; -ОРУ № 1; - бег средним темпом с высоким подниманием колен 1,5 мин; -ходьба	-полоса препятствий: туннель-лестница, колеса; -элементы футбола: вождение мяча правой и левой ногами, в паре, забивание мяча в ворота	
7	- ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, движениями рук;	-полоса препятствий: ворота, бревно, колеса; -забивание мяча в ворота	«Кто дальше?» «Кто прыгает?» «Охотники и утки»
8	-бег медленным и средним темпом 0,5 мин; -ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны; -ОРУ № 2; - бег средним темпом в чередовании с медленным 1,5 мин; -ходьба	-хождение по лесенке-туннели; -прыжки в длину с разбега	
Ноябрь	Продолжать развивать умение выполнять элементы хоккея: правильно держать клюшку, бить ею по мячу, вождение мяча клюшкой. Упражнять в прыжках в длину с разбега, в умении соревноваться. Развивать: <ul style="list-style-type: none"> • Желание и умение играть в совместные игры, выполнять правила игры, считаться с желаниями других детей; • Чувство равновесия, координацию движения 		
9		-ходьба по полосе препятствий: горка, мостики;	«Волк во рву» «Три медведя»

	-ходьба в колонне по одному с заданиями: «великаны», движения руками;	-вождение мяча клюшкой	«Попади в ворота»
10	-бег в медленном и среднем темпе 0,5 мин; - ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны; -ОРУ № 2; - бег средним темпом с изменением направления 1,5 мин; -ходьба	-вождение мяча клюшкой в паре; -прыжки в длину через «ручей» 70-80 см	
11	-ходьба в колонне по одному с упражнениями в движении	-вождение мяча клюшкой в паре; -прыжки в длину в разбега	«Попади в ворота» «Уголки» «Удочки»
12	«лягушки», «пловцы»; - бег в медленном и среднем темпе 0,5 мин; -ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны; - ОРУ № 3; - бег средним темпом в чередовании с подскоками 1,5 мин; - ходьба	эстафеты	
декабрь	Совершенствовать умение: <ul style="list-style-type: none"> • Правильно надевать лыжные палки и лыжи; • Ходить на лыжах длинным скользящим шагом, энергично помогая палками 		
13	Ходьба без лыж с имитацией движений на лыжах стоя на месте и в ходьбе по кругу. Надевание лыж и палок	Ходьба на лыжах 450 м	
14		Ходьба на лыжах 450 м	
15		Ходьба на лыжах длинным скользящим шагом	
16		Ходьба на лыжах 450 м	
январь	Продолжать обучение: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на лыжах длинным скользящим шагом, ставить палки не далеко от себя, энергично ими отталкиваться; • Подниматься на лыжах на маленькую горку «лесенкой», «елочкой» наискосок и скатываться с нее 		
17	Ходьба с ускорением и движениями рук	Ходьба на лыжах скользящим шагом и поднимание на горку	
19		Ходьба на лыжах скользящим шагом, поднимание на горку и скатывание с нее	
20	Ходьба со сменой темпа и с движениями рук	Ходьба скользящим шагом, поднимание на горку и скатывание с нее (500 м)	
Февраль	Совершенствовать умения:		

	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить на лыжах длинным скользящим шагом, при ходьбе энергично отталкиваться палками; • Делать повороты переступанием; • Подниматься на небольшую горку «лесенкой», «елочкой» (наискосок и прямо). <p>Воспитывать терпение друг к другу</p>		
21	Ходьба со сменой темпа, с прыжками с продвижением вперед;	Ходьба скользящим шагом, поднимание на горку и скатывание с нее (500 м)	
22	-бег медленным темпом 1 мин.; -ходьба	Ходьба скользящим шагом, поднимание на горку и скатывание с нее (600 м)	
23	-ходьба с движениями рук с переходом на бег медленным темпом 1 мин;	Ходьба скользящим шагом, поднимание на горку и скатывание с нее (600 м)	
24	-дыхательные упражнения	Ходьба скользящим шагом на лыжах по кругу с подниманием на горку (600 м)	
Март	<p>Развивать интерес к игре клюшкой с мячом и умение играть в нее Совершенствовать умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Водить мяч клюшкой, делать пас в паре, забивать мяч в ворота и стоять в них; • Метать мяч в даль; • Прыгать в длину с места и с разбега • Напомнить о технике безопасности во время пребывания на спортивной площадке 		
25	-ходьба в колонне по одному спортивным шагом, на пятках, руки в стороны, с выполнением заданий: «буратино», «великаны», «пловцы»;	-прыжки в длину с места 5 подряд; - имитирование движений хоккея	«попади в ворота» «Ударь сильнее» «Два Мороза»
26	-бег с изменением темпа 35 сек; -ОРУ № 4; - перестроение в колонну; - бег 1,5 мин	-имитирование движений хоккея; -прыжки с продвижением, с разбега	
27	- ходьба в колонне по одному спортивным шагом, на пятках, руки в стороны, с выполнением заданий: «лягушка», «боксеры»;	-прыжки в длину с разбега; -передача паса в паре	«Кто дальше?» «Кто вперед?» «Три медведя»
28	- бег с изменением направления 35 сек; -ОРУ № 5; - перестроение в колонну; - бег 1,5 мин	- прыжки в длину с разбега; - вожделение мяча клюшкой и забивание в ворота	
Апрель	<p>Продолжать развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Желание и умение водить мяч клюшкой, передавать мяч друг другу, забивать в ворота, стоять на воротах; • Желание участвовать в совместных играх, осознанно выполнять правила игры; 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Умение прыгать в длину с разбега, согласовывать движения рук с прыжком, мягко приземляться; • Умение метать мяч вдаль и в цель 		
29	- ходьба в колонне по одному спортивным шагом, на пятках, руки в стороны, с выполнением заданий: «цапля», «боксеры»;	-метание мяча вдаль; -передача мяча в паре клюшкой	«Удочка» «Забей мяч в ворота» «День и ночь»
30	- бег с изменением темпа 35 сек; -ОРУ № 5; - перестроение в колонну; - бег 1,5 мин	-прыжки в длину с места (5-6 раз подряд); -ходьба по полосе препятствий: горка, мостики	
31	- ходьба в колонне по одному спортивным шагом, на пятках, руки в стороны, с выполнением заданий: «пловцы», «боксеры»;	-забей мяч в ворота; -метание мяча в горизонтальную цель	«найди свой дом» «Обойди соперника»
32	- бег медленным темпом 35 сек; -ОРУ № 5; - перестроение в колонну; - бег 1,5 мин	- забивание и отбивание мяча в ворота; -ходьба по дорожкам	
Май	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании мяча, совмещать замах с броском. Развивать быстроту, ловкость. Продолжать совершенствовать навыки бега наперегонки		
33	- ходьба в колонне по одному спортивным шагом, на пятках, руки в стороны, с выполнением заданий: «гуси», «боксеры»;	-метание мяча в цель (5 м); - бег наперегонки	«Кто дальше» «Летает – не летает» «Три медведя»
34	- бег с изменением направления 35 сек; -ОРУ № 5; - перестроение в колонну; - бег 2 мин	-ходьба по полосе препятствий: дорожки, кочки; - бросание мяча в вертикальную цель	
35	- ходьба в колонне по одному спортивным шагом, на пятках, руки в стороны, с выполнением заданий: «лягушка», «боксеры»;	-прыжки с продвижением вперед; -поведи мяч ногой, забей в ворота	«Кто первый?» «Космонавты»
	- бег с изменением направления 35 сек; -ОРУ № 5; - перестроение в колонну; - бег 1,2 мин		

Календарно-тематическое планирование подготовительная группа

В помещении

Месяц		Части занятия			
		Вводная часть	Общераз. упр-ия	Основные движения	Игра (подвижная, малоподвижная)
неделя	№ занятия	Задачи			
сентябрь		Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьбе и бегу в колонне по одному, с соблюдением дистанций, с чёткой фиксацией поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. • В сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать: • Точность при переброске мяча. • Координацию движений в прыжке доставанием предмета, через предметы. Повторить: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на перебрасывание и бросании мяча. • В подлезание под шнур. • Прыжки на 2-х ногах Расширять представления детей о рациональном питании.			
1	1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному поворотом на пятке и носке. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на носочках, руки за голову; в полуприсяде, руки на пояс. Бег в среднем темпе 1.5 мин. Ходьба.	Комплекс № 1 стр.140 без	-Ходьба по скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). -Прыжки на 2-х ногах через канат на полу - Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	«Кто скорее к флажку», «Мышелов ка». Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями
	2			-Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом через мячи. - Перебрасывание мяча в паре 2-мя руками снизу.	
2	3	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному поворотом на 1-2. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных движений руками. Бег в среднем темпе 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.140 без предметов	-Подлезание под шнур в группировке прямо и пр. и лев. боком. -Бросание мяча о стену снизу и ловля его.	«Охотники и утки» «Три медведя» «Какие виды спорта с мячом ты знаешь?»
	4			-Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд (20	

				прыжков). - Перебрасывание мяча в паре снизу.	
3	5	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1-2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: «гуси», «великаны», «кенгуру». Бег в среднем темпе 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс №2 стр.141 без предметов	- Лазание по скамейке, опираясь на ступни и ладони. -Бросание мяч о стену и ловля 2-мя руками.	«Мяч водящему» «Тишина»
	6				
4	7	Построение с перестроением в колонну по одному, по два на счёт 1-2. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий «пловец», «пингвины», «кенгуру». Бег в среднем темпе 1.5 мин. Спокойная ходьба с дыхательным упражнением.	Комплекс № 5 стр. 143 без предметов	- Ходьба по узкой перекладине скамейки, руки на поясе. - Перебрасывание мяча снизу в паре друг другу.	«Мышеловка» «Охотники»
	8			- Забрасывание мяча в корзину из-за головы - прыжки вверх, высота 25 см	
Октябрь		Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • В ходьбе и беге в колонне по одному с соблюдением дистанции, с чёткой фиксацией поворотов, с остановкой на сигнал. • В сохранении равновесия. • В умении перебрасывать, подбрасывать и ловить мяч. • В прыжках на 2-х ногах, в лазании. • Продолжать приучать играть в игры-эстафеты. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.			
1	9	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (20 м. - ходьба, 30 м,- бег).Бег в среднем темпе 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс №2 стр.141 без предметов в	- Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку, руки на пояс; -Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. -Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на голове мешочек, руки на пояс; -Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками.	«Перевозчики и пассажиры» «Мяч в кругу» Ходьба по массажным дорожкам
	10				

2	11	Построение с перестроение в колонну по одному, по два на счёт 1-2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (20 м,- ходьба, 30 м.- бег).Бег в среднем темпе 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.144 парами	- Прыжки с разбега вверх с касанием предмета; - перебрасывание мяча в паре снизу. -Подлезание под дугу в группировке прямо и боком. -Упражнение «крокодил». - Лазание по лесенке-стремянке.	«Луна и солнце» «Не оставайся на полу» Ходьба под спокойную музыку с движениями рук
	12				
3	13	Построение с перестроение в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (20 м.- ходьба, 30м,- бег). Ходьба на носочках. Бег в среднем темпе	Комплекс № 1 стр.144 парами	-Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках; -Бросание мяча снизу о стену и ловля двумя руками.	«Прыжки через нарты» «Мяч в кругу» Ходьба по массажным дорожкам
	14				
4	15	Построение с перестроение в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (20 м,- ходьба, 30м.- бег). Ходьба на пятках. Бег в среднем темпе и широким шагом 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.147 с гимнастической палкой	Игровые упражнения, эстафеты, игры: проведи мяч; кто самый меткий? Кто быстрее; Мяч водящему. Игровые упражнения, эстафеты: кто самый меткий; совушка; ловкая пара; не задень; прыжки через нарты.	
	16				
Ноябрь		<p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • навык ходьбы и бега между предметами; с изменением темпа, направления, по сигналу, с высоким подниманием колен. <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в сохранении равновесия; • в бросании большого малого мяча, в его ведении. Учить прыжкам из глубокого приседания. <p>Закрепить знания детей о рациональном питании</p>			
1	17	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 -2 по два. Ходьба в колонне по два, по одному, на носочках, через предметы. Бег между линиями и в среднем темпе 2 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.147 с гимнастической палкой	- Прыжки с высоты 40 см. на мат; - Отбивание мяча от пола одной рукой, 2-мя руками с забрасыванием его в корзину.	«Перевозчик и пассажиры », «Пауки». Ходьба под спокойную музыку.
	18			Пролезание в 3 обруча подряд прямо и боком. - Лазание по гимнастической стенке	

2	19	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2-е колонны, по одному, на пятках. Бег в среднем темпе и змейкой 2 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.153 с маленьки м мячом	-Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки за голову. На середине присесть; - Подбрасывание маленького мяча вверх одной рукой.	«Не оставайся на полу», «Три медведя», «Кто позвал?»
	20			- Перебрасывание маленького мяча в паре; - Прыжки через шнур и вдоль его на 2-х ногах вместе.	
3	21	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1- 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2-е колонны, по одному, на пятках. Бег в среднем темпе и змейкой 2 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.153 с маленьки м мячом	-Ползание на четвереньках с ведением набитого мяча головой вперёд; - ведение мяча по прямой	«Луна и солнце» «Догонялки» «Кто позвал?»
	22			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. -Прыжки вверх из глубокого приседа. -Ведение мяча между предметами.	
4	23	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2-е колонны, по одному, на пятках. Бег в среднем темпе и змейкой 2 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.150 с обручем	Игровые упражнения, эстафеты: пингвины по кругу; - догони свою пару; - дорожка препятствий; проведи мяч.	
	24			Игровые упражнения, эстафеты: репка; проведи мяч; брось и поймай; ловкая пара.	

Декабрь		<p>Закреплять навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу. • Бега с препятствиями. <p>Развивать координацию движений при ходьбе по ограничен, поверхности, силу рук.</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В умении прыгать, выполнять подскоки. • В умении лазать по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт. • Ползать по скамейке, подтягиваясь на руках. • В умении принимать мяч ладонями, перебрасывать его через сетку, о стену, от груди , из-за головы, вверх, не бояться его. <p>Следить за осанкой во время выполнения упражнений.</p> <p>Продолжать формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.</p>			
1	25	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2-е колонны, по одному, на носках. Бег в среднем темпе и с подскоками 2 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.150 с обручем	Лазание по гимн, стенке с переходом на др. пролёт. -Перебрасывание мяча в паре друг другу через сетку.	«Невод» «Ловля обезьян» Свободные движения под музыку
	26	одному, на носках. Бег в среднем темпе и с подскоками 2 мин. Спокойная ходьба.		-Ходьба по скамейке с приседанием, понося поочерёдно ноги с боку скамейки. -Прыжки со скамейки на мат на полусогнутые ноги. -Отжимание от скамейки на руках.	
2	27	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1- 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 3-й колонны, по одному, с движениями рук. Бег средним темпом и приставным шагом прямо 2 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.156 с большим мячом	Прыжки на прав, и лев. ногах через канат. - Перебрасывание мяча в паре из-за головы.	«Мышеловка». Ходьба под музыку.
	28	одному, с движениями рук. Бег средним темпом и приставным шагом прямо 2 мин. Спокойная ходьба.		- Отбивание мяча в движении от пола. - Перепрыгивание через скамейку, держась руками за края.	
3	29	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1- 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 2, 3-й колонны, по одному, с движениями рук. Бег в среднем темпе и приставным шагом правым и лев. плечом	Комплекс № 1 стр.156 с большим мячом	-Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу; -Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; - ползание по прямой «крокодил»	«Пауки», «Три заячьих прыжка», Движения под музыку
	30			Ходьба с	

		вперёд 2 мин. Спокойная ходьба.		перешагиванием через препятствия; - Перебрасывание мяча в паре через сетку. -Ходьба по массажным дорожкам.	
4	31	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с движениями рук. Бег в среднем темпе и приставным шагом правым и лев. плечом вперёд 2 мин. Спокойная ходьба. ОРУ № 1 стр. 156 с большим мячом	Комплекс № 1 стр.156 с большим мячом	Эстафеты: Передал - садись; Загони льдинку. Игровые упражнения: гонка тачек; пауки.	
	32				
январь		Продолжать развивать физические способности детей: быстроту, силу, реакцию. Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • в ходьбе на лыжах переменным шагом. • В умении владеть школой мяча. • В умении прыгать через короткую скакалку. • В прыжках в длину с места, с разбега. 			
2	33	Построение с перестроением. Ходьба и бег в чередовании, со сменой ведущего, с выполнением заданий: на носочках с различными движениями рук. Спокойная ходьба.	Комплекс №3 стр.41 без предметов	-Ходьба на лыжах с палками (имитация); -Отбивание мяча о пол попеременно двумя руками.	«Охотники и зайцы», «Пауки», «Что изменилось?»
	34			-Лазание через лесенку стремянку; - Прыжку в длину из обруча в обруч.	
3	35	Построение с перестроением. Ходьба и бег в чередовании, со сменой ведущего, с выполнением заданий: на пятках с различными движениями рук. Спокойная ходьба.	Комплекс №3 стр.41 без предметов	-Подбрасывание мал. мяча вверх и ловля его одной рукой; -Ходьба приставным шагом по скамейке, с мешочком на голове.	«Невод», «Пройди не упади», «Кто позвал?»
	36			-Перебрасывание маленького мяча из руки в руку; - Прыжки через короткую скакалку	
4	37	Построение с перестроением. Ходьба и бег в чередовании, со сменой ведущего, с выполнением заданий: на носочках с различными	Комплекс № 1 стр.162 на скамейке	Игровые упражнения, эстафеты, игры: снайперы; кто первый? Чья команда делает меньше шагов? Ловкий хоккеист;	
	38			Игровые упражнения, эстафеты, игры: чья пара дольше не уронит мяч;	

		движениями рук. Бег 1.5 мин. Спокойная ходьба.		кто больше; кто первый; мяч через сетку.	
февраль		<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> В ходьбе и беге друг за другом с остановкой на сигнал, с выполнениями заданий, между предметами. В подлезание под шнур в группировке. В умении владеть мячом: уметь ловить его ладонями рук, не бояться его при ловле, быстро реагировать на его движение, быть подвижным при играх с мячом, отбивать его о пол и забрасывать его в корзину. В ползание по скамейке на животе, на спине, подтягиваясь на руках одноименно и разноименно. В прыжках в длину, через короткую скакалку. <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p>			
	1	39	Построение с перестроением. Ходьба и бег в чередовании, со сменой ведущего, с выполнением заданий: на носочках с различными движениями рук. Бег 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.162 на скамейке	-Прыжки на 2-х ногах по скамейке вперед; - Подбрасывание мал. мяча вверх одной рукой и ловля 2-мя; - Ходьба по скамейке, руки на пояс, на середине сделать «ласточку».
	40			-Ходьба по скамейке с хлопками под коленами на каждый шаг; -Отжимание от скамейке (мальчик-3 р., девочки- 2 р.); - Перебрасывание мяча в паре после отскока о пол.	
2	41	Построение с перестроением. Ходьба и бег в чередовании, со сменой движения, с выполнением заданий: на пятках, с различными движениями рук. Бег 1.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс № 1 стр.160 со скакалкой	-Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках разноименно; -Ведение мяча в прямом направлении и забрасывание его в корзину.	«Ловишки с ленточками», «Луна и Солнце», «Тишина».
	42			-Прыжки из обруча в обруч в беге; - Перебрасывание мяча в паре друг другу; -Подлезание под рейку в группировке.	
3	43	Построение с перестроением. Ходьба и бег в чередовании, со сменой движения, с	Комплекс № 1 стр.160 со скакалкой	-Прыжки в длину со скамейки на мат; - перебрасывание мяча через сетку.	«Невод», «Охотники

	44	выполнением заданий: широким шагом, с различными движениями рук. Бег 1.5 мин. Спокойная ходьба.		Прыжки в длину с места; -Ползание по гимнастической стенке с пролёта на пролёт; -Прыгание через короткую скакалку.	и утки». Ходьба под спокойную музыку».
4	45 46	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с движениями рук. Бег в среднем темпе и приставным шагом правым и лев. плечом вперёд 2.5 мин. Спокойная ходьба. ОРУ № 4 стр. 142 без предметов	Комплекс №1 стр 162 на скамейке	Игровые упражнения, эстафеты, игры: через болото по кочкам; пингвины; ловкие ребята; ведение мяча. Игровые упражнения, эстафеты, игры: ведение мяча (футбол); быстро по местам; мяч о стену; пробеги- не сбей.	
	Март	Закреплять: <ul style="list-style-type: none"> • Умение детей при ходьбе и беге соблюдать дистанцию. • Перестраиваться из шеренги в колонны по 1,2,3. • Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом и с пролёта на пролёт. Упражнять: <ul style="list-style-type: none"> • Сохранять равновесие по ограниченной поверхности. • В умении при прыжках приземляться мягко на полусогнутые ноги, в прыжках в высоту. • В ведении мяча ногой, рукой. • В умении перебрасывать мяч в паре, ловить его. Развивать: <ul style="list-style-type: none"> • Координацию движений, глазомер, точность броска. Учить вращать обруч на руке. 			
1	47 48	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с движениями рук. Бег в среднем темпе с остановкой на сигнал «стоп» 2.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс №4 стр.142 без предме- тов	-Ходьба по рейке гимн, скамейке, приставляя пятку к носки, руки в стороны с мешочком на голове. -Прыжки на 2-х ногах вдоль и через канат, поочередно то - на правой, то на левой ноге. -Прыжки в длину со скамейки, с разбегом на мат. -Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка, с поворотом.	«Перевозчи ки и пассажиры», «Луна и Солнце», «Кто позвал?»

2	49	Построение с перестроением в колонну по одному, по 2. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках. Бег в среднем темпе 2.5 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс №2 стр. 157 с большим мячом	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по скамейке. - Метание в вертикальную цель левой и правой руками.	«Поймай оленя», «Жмурки», «Стоп»
	50			-Лазание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. - Прыжки в длину с места.	
3	51	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением по два, с движениями рук. Бег в среднем темпе и приставным шагом прямо 2.5 мин. Спокойная ходьба. ОРУ № 2 стр. 157 с большим мячом	Комплекс №2 стр. 157 с большим мячом	-Метание мешочков в гор. цель. -Перебрасывание в паре мяча друг другу.	«Из круга выходи», «Оленьи упряжки», «Придумай фигуру».
	52			Вращение обручей на руке. -Лазание по гимн, стенке разноимённо с пролета на пролёт. -Прыжки в высоту с разбега.	
4	53	Построение с перестроением в колонну по одному на счёт 1 - 2. Ходьба в колонне по одному с перестроением по два, с движениями рук. Бег в среднем темпе и приставным шагом прямо 3 мин. Спокойная ходьба.	Комплекс №2 стр. 151 с обручем	Игровые упражнения, эстафеты, игры: кто быстрее соберется? Рыбак и рыбки; Перебрось-поймай; Мышеловка; Мяч через сетку. Игровые упражнения, эстафеты, игры: - дни недели; ведение мяча (футбол); передал - садись; бег со скакалкой.	
	54				
апрель		<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание и ползание по скамейке. • Метание в цель. <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по гимн, стенке. Повторить: • Прыжки в длину, в высоту. • Ходьбу и бег с ускорением и замедлением. • Прыжки через короткую скакалку. • Навык ведение мяча, забрасывание его в корзину, бросание его о стену и ловля 2-мя руками. <p>Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. Чувство равновесия.</p>			
1	55	Построение с перестроением в колонну по одному, по 2. Ходьба в колонне по одному с	Комплекс №2 стр. 151 с обручем	-Ходьба парами по 2-м скамейкам. - Прыжки вперёд с мешочком, зажатым	«Ловля обезьян», «Невод», «Пройди не задень».

		высоким подниманием колен, на носках. Бег ср. темпе и с высоким подниманием бедра 23мин. Спокойная ходьба.		<p>между коленями. - Метание мешочков в гор. цель.</p> <p>-Прыжки в длину с разбега.</p> <p>-Ведение мяча в прямом направлении и забрасывании в корзину.</p>	
2	56		Комплекс №6 стр.143 без предметов	<p>- Прыжки через скамейку с одной ноги на другой.</p> <p>-Бросание мал. мяча о стену одной рукой и ловля 2-мя.</p>	«Лодочник и пассажиры», «Ловишки с ленточками», «Стоп».
	57	Построение с перестроением в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носках. Бег ср. темпе и с высоким подниманием бедра 3 мин. Спокойная ходьба.		<p>-Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>-Ведение мяча между предметами с забрасыванием в корзину.</p>	
3	58		Комплекс №6 стр.143 без предметов	<p>- Метание мешочков в вертикальную цель. -Лазание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>-Прыжки через короткую скакалку.</p>	«Охотники и утки», «Пауки», Ходьба с выполнением заданий.
	59	Построение с перестроением в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на пятках, руки на поясе. Бег в среднем темпе и с подскоками 3 мин. Спокойная ходьба.		<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>-Ходьба по канату, положенному на пол, разным способом. - Прыжки в высоту с разбега..</p>	
4	60		Комплекс №6 стр.143 без предметов	<p>Игровые упражнения, эстафеты, игры: Кто быстрее соберётся? Перебрось - поймай; Бег со скакалкой; Рыбак и рыбки; Дни недели;</p>	
	61	Построение с перестроением в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, руки на поясе. Бег в среднем темпе и широким шагом 3 мин. Спокойная ходьба.		<p>Игровые упражнения, эстафеты, игры: Передал - садись; Мяч через сетку; Быстро разложи, быстро собери; Мышеловка; Пингвины; быстро по местам; Ловкие ребята;</p>	
	62				

Май		<p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение бегать на скорость. • Умение в прыжках в длину с разбега. • Умение в перебрасывании мяча в шеренгах, в забрасывании мяча в корзину. • В прыжках через скакалку. <p>Желание играть совместно в подвижные игры. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека их влияние на здоровье</p>			
1	63	<p>Построение с перестроением в колонну по одному, по два. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, руки за голову. Бег в среднем темпе и с препятствиями 3 мин.</p>	Комплекс №3 стр.151 с обручем	-Прыжки по скамейке с продвижением вперед; - Ведение мяча прямо с передачей мяча другому и с забрасыванием в корзину.	«Сбей», «Ловишки с мячом». Назови летние виды спорта.
	64	Спокойная ходьба.		-Ходьба по скамейке на середине сделать «ласточку»; - Прыжки через скакалку.	
2	65	<p>Построение с перестроением в колонну по одному, по два, с поворотами налево, направо. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, руки за голову. Бег в среднем темпе и через скамейку 3 мин. Спокойная ходьба.</p>	Комплекс №3 стр.151 с обручем	-Прыжки с высоты на мат; -Ведение мяча вперед и забрасывание его в корзину	«Кто вперед», «Волк во рву». «Запрещенное движение».
	66	Спокойная ходьба.			
3	67	<p>Построение с перестроением в колонну по одному, с поворотами налево, направо. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, 64 на внутренней стороне стопы, руки на поясе, с заданиями: «поплыли», «верблюд», «великан».</p> <p>Бег в среднем темпе со сменой ведущего (3 минуты).</p>	Комплекс №3 стр.164 со скакалкой	-прыжки в длину с разбега; -лазание по скамейке на животе с помощью рук попеременно.	«Кричалочка», «Царевна Несмеяна»
	68				
4	69	Построение с перестроением в колонну	Комплекс № 2	Эстафеты: - кто первый	

	70	по одному, по два на счёт 1-2. Ходьба в колонне по одному с выполнением движений руками. Бег в среднем темпе с чередованием приставным шагом правым и левым плечом вперёд 2 мин. Спокойная ходьба с дыхательным упражнением.	стр.153 с малым мячом	- проведи мяч клюшкой - муравьи Игровые упражнения: - пауки - несём мяч без рук вместе
--	-----------	---	-----------------------	--

На улице

Месяц	Части занятия		
№ занятия	Вводная часть	Основные движения	Игры
	Задачи		
Сентябрь	Совершенствовать навыки: <ul style="list-style-type: none"> бега в среднем темпе легко, ритмично; прыжков в длину с места и в высоту; элементов футбола: водить мяч ногой, делать передачи; бега наперегонки. Развивать выносливость, быстроту, ловкость, силу. Формировать представления об активном отдыхе		
1	Ходьба в колонне по одному с заданиями: на носочках, руки на поясе, движения руками.	-прыжки в длину с места (5-6 прыжков подряд); -бег наперегонки;	«Космонавты», «Найди свой дом», «Волк во рву»
2	Бег в медленном и среднем темпе 0.5 мин. Ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны. ОРУ № 1. Перестроение в колонну по одному бег в ср. темпе в чередовании с подскоками 1.5 мин. Спокойная ходьба.	-полоса препятствий: лестница-туннель, столбики; -прыжки вверх из глубокого приседа; -бег наперегонки;	
3	Ходьба в колонне по одному с заданиями: «цапля», движения руками.	-полоса препятствий: колёса, столбики; -вождение мяча ногой в паре друг другу.	«День и ночь», «Космонавты».
4	Бег в медленном и среднем темпе 1 мин. Ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны. ОРУ № 1. Бег в среднем темпе с чередованием с приставным шагом 1.5 мин. Ходьба.		
Октябрь	Совершенствовать: <ul style="list-style-type: none"> координацию рук и ног при ходьбе и беге, двигаться легко, мягко; 		

	<ul style="list-style-type: none"> • ходьбу по ограниченной поверхности; • прыжки в длину с укороченным разбегом; • элементы футбола: водить ногой мяч, делать пас ногой, забивать мяч в ворота. <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувства равновесия, координация, силы. 		
5	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с выполнением заданий: на пятках, руки в стороны, «поплыли»,	-полоса препятствий: столбики, бревно; -вождение ногой мяча и передача в паре друг другу;	«Забей в ворота», «Волк во рву», «Догонялки».
6	«заяц» Бег в медленном темпе 0.5 мин. Ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны. ОРУ № 1. Бег в ср. темпе и с высоким подниманием колен 1.5мин. Ходьба.	-полоса препятствий: колёса, лестница - туннель; -элементы футбола: вождение мяча ногами левой и правой в паре;	
7	Ходьба в колонне по одному с заданиями, движения руками. Бег в медленном и среднем темпе 0.5 мин. Ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны. ОРУ № 2. Бег с изменением темпа 1.5 мин. Ходьба.	-полоса препятствий: ворота, бревно; -забивание мяча в ворота;	«Кто дальше?», «Кто прыгает?», «Охотники и утки».
8		-хождение по лесенке - туннели; -прыжки в длину.	
Ноябрь	<p>Продолжать совершенствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • элементы хоккея: правильно держать клюшку, водить ею мяч, делать передачи напарнику; • прыжки в длину с места и с разбега; <ul style="list-style-type: none"> • в умении соревноваться. Развивать: • желание и умение играть в совместные игры, осознанно выполнять правила игры, считаться с другими детьми; • чувства равновесия, координацию движения. 		
9	Ходьба в колонне по одному с заданиями: «великаны», движения руками.	-ходьба по полосе препятствий: горка, мостики; -вождение мяча клюшкой;	«Волк во рву», «Три медведя», «Попади в ворота».
10	Бег в медленном и среднем темпе 0.5 мин. Ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны. ОРУ № 2. Бег в среднем темпе с изменением направления 1.5 мин. ходьба.	- вождение мяча клюшкой в паре друг другу; -прыжки с места;	
11	Ходьба в колонне по одному с упражнениями в движении: «лягушки», «пловцы».	-вождение мяча клюшкой в паре друг другу и забивание в ворота; - прыжки в длину с разбега;	«Попади в ворота», «Уголки», «Удочка».
12	Бег в медленном и среднем темпе 0.5 мин. Ходьба, перестроение в шеренгу, размыкание в стороны. ОРУ № 3.	Эстафеты: -кто быстрее; -не урони; -кто дальше.	

	Бег в среднем темпе в чередовании с подскоками 1.5 мин. Ходьба.		
декабрь	Совершенствовать умения детей: <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно правильно надевать лыжные палки и лыжи; ходить на лыжах длинным скользящим шагом, попеременно работая руками. 		
13	Ходьба без лыж с имитацией движений на лыжах стоя на месте и в ходьбе по кругу. Надевание лыж и палок.	- ходьба на лыжах (500 м.);	
14		-ходьба на лыжах (500 м);	
15	Ходьба без лыж с имитацией движений ходьбы на лыжах на месте . надевание лыж и палок	-ходьба на лыжах скользящим шагом (500 м.).	
январь	Продолжать упражнять: <ul style="list-style-type: none"> В ходьбе на лыжах скользящим шагом, с поворотами, с подъёмом на горку «лесенкой», «ёлочкой»; Продолжать формировать представления об активном отдыхе		
16	Ходьба с ускорением и с движениями рук без лыж.	-ходьба на лыжах скользящим шагом и поднимание на горку «лесенкой» и «ёлочкой»;	
17		-ходьба на лыжах скользящим шагом и поднимание на горку «лесенкой» и «ёлочкой»;	
18	Ходьба со сменой темпа и с движениями рук без лыж.	-ходьба скользящим шагом и поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой» (600 м.).	
Февраль	Продолжать развивать навыки: <ul style="list-style-type: none"> скользящего шага на лыжах с работой рук; поворотов на лыжах переступанием; подъёма на небольшие горки «лесенкой», «ёлочкой» (наискосок и прямо). Развивать равновесие и координацию движений Воспитывать терпение при ходьбе на лыжах и сдержанность друг к другу.		
19	-ходьба скользящим шагом с поворотами, с подниманием на горку (600м.). -ходьба на лыжах, с поворотами и с подниманием на горку (600 м.);	«Кто дальше?», «Воротца».	«Кто дальше» «Воротца»
20			
21	-ходьба на лыжах скользящим шагом, с поворотами и с подниманием на горку (600м). -ходьба на лыжах скользящим шагом по кругу, с подниманием на горку (600 м.)	«Чем дальше, тем лучше», «Воротца».	«Кто дальше» «Кто прыгает» «Охотники и утки»
22			
Март	Продолжать развивать интерес к игре в мяч клюшкой (без коньков на снегу) и желание играть в неё. Совершенствовать умения: <ul style="list-style-type: none"> водить мяч клюшкой не отрывая её от мяча, вокруг предметов, делать в паре пассы друг другу, забивать мяч в ворота, держа клюшку 2-мя руками и стоя на них; метать мяч вдаль левой и правой руками, в движущуюся цель; прыжков в длину с места и с разбега, через предметы. 		
23	Ходьба в колонне по одному спортивным шагом; на пятках,	-прыжки в длину с места (85 см.); -имитирующие движения хоккея;	«Попади в ворота»,

24	руки в стороны; с выполнением заданий: «Буратино», «великаны», «пловцы».	-имитирующие движения игры хоккея; -прыжки с продвижением «Кто дальше?»	«Ударь сильнее» «два Мороза»
25	Ходьба в колонне по одному спортивным шагом; на пятках,	-прыжки в длину с разбега; - передача паса в паре друг другу;	«Кто дальше?» «Кто вперед» «Три медведя»
26	руки в стороны; с выполнением заданий: «лягушки», «боксеры». Бег с изменением направляющего 45 сек. ОРУ № 5. Перестроение в колонну, бег 2 мин.	-прыжки через предметы (5-6 шт.); -вождение мяча клюшкой и забивание в ворота с места и после ведения.	
Апрель	Продолжать развивать: <ul style="list-style-type: none"> • желание и умение водить мяч клюшкой, передавать мяч друг другу, забивать в ворота с места и после ведения и стоять на воротах; • желание участвовать в совместных играх; • умение прыгать в длину с разбега, согласовывать движения рук с прыжком; • умение метать мяч вдаль правой и левой рукой, по движущейся цели 		
27	Ходьба в колонне по одному спортивным шагом; на пятках,	-метание мяча вдаль; -передача мяча друг другу клюшкой; -прыжки в длину с разбега «кто дальше»; -не пропусти мяч;	«Удочка», «Забей мяч в ворота»,» День и ночь».
28	руки в стороны; с выполнением заданий: «цапля», «боксеры». Бег с изменением темпа 45 сек. ОРУ № 5. Перестроение в колонну, бег 2 мин.		
29	Ходьба в колонне по одному спортивным шагом; на пятках,	-забей мяч в ворота; -метание мяча по движущейся цели;	«Найди свой дом», «Обойди соперника».
30	руки в стороны; с выполнением заданий: «пловцы», «великаны». Бег в медленном темпе 45 сек. ОРУ № 5. Перестроение в колонну, бег 2 мин.	-«не пропусти мяч»; -прыжки по кочкам.	
Май	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании мяча, активизируя движение кисти и выпрямляя руку; Развивать быстроту, ловкость, координацию движений; Продолжать совершенствовать навыки бега наперегонки.		
31	Ходьба в колонне по одному спортивным шагом; на пятках,	-метание мяча в цель (5 м.); -бег наперегонки;	«Кто дальше», «Летает не летает», «Три медведя».
32	руки в стороны; с выполнением заданий: «гуси», «великаны», «боксеры». Бег с изменением темпа 45 сек. ОРУ № 5.	-ходьба по полосе препятствий: дорожки, кочки; -бросание мяча в вертикальную цель;	
33	Перестроение в колонну, бег 2 мин.	-прыжки с продвижением вперед; - ведение мяча ногой, забить мяч в ворота	«Кто первый?» «Космонавт»
34			
35	Ходьба в колонне по одному спортивным шагом; на пятках, руки за спину, с выполнением заданий «боксеры», «великаны», «пловцы». Бег с изменением темпа 45 сек. ОРУ № 5. Перестроение в колонну по одному бег в среднем темпе 2 мин.	- пассивание мяча клюшкой в паре друг другу - ходьба по полосе препятствий: бревно бревно – балансир кочки туннель кольца	«Обойди соперника» «Выбивала»

Учебно-методическое обеспечение

№	Название пособия	Автор	Издательство, год издания
1	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.	«МОСКВА – СИНТЕЗ» 2014 г.,
2	«Физическое воспитание в детском саду»	Э.Я.Степаненкова	2008 г.
3	«Общеразвивающие упражнения в детском саду»	В.И.Васюкова	1990 г.
4	«Методика физического воспитания детей дошкольного возраста»	В.Д.Глазырина	2005 г.
5	«Физкультпривет минуткам и паузам»	Е.Г.Сайкина	2006 г.
6	«Методика физического воспитания»	Э.Я.Степаненкова	
7	«Игры и развлечения для детей на воздухе»	Т.И.Осокина	
8	«Профилактика плоскостопий и нарушения осанки в ДОУ»		
9	«Физическая культура для малышей»	С.Я.Лайзаня	
10	«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»	О.Н.Моргунова	
11	«Русские народные подвижные игры»	М.Ф.Литвинов	
12	«Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении»	Т.В.Хабарова	2007 г.