

**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 воротики 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 | - построение детей в одну колонну с помощью воспитателя. - Ходьба в колонне друг за другом, ориентируясь на красную дорожку; | комплекс без предметов № стр. 50 | - ползание на скамейке на четвереньках; - прыжки на месте вверх | «Бегите ко мне», Спокойная ходьба под музыку |
| | 2 | - Бег 40 сек.; - спокойная ходьба | | - ходьба по массажным дорожкам; - прыжки вверх на месте; - ходьба и бег по доске, лежащей на полу ширина 25 см | |
| 2 | 3 | - построение детей в одну колонну; | комплекс без предметов № 1 стр. 50 | -катание мяча друг другу, сидя на полу | «Пузырь» Свободные движения под спокойную музыку |
| | 4 | - Ходьба друг за другом с подниманием колен, на пятках, руки в стороны; - Бег 40 сек; - спокойная ходьба | | - ходьба и бег по доске, лежащей на полу ширина 25 см; -катание мяча друг другу, сидя на полу | |
| 3 | 5 | - построение детей в одну колонну; | комплекс № 3 стр. 55 с флажками | - подлезание под дугу на четвереньках; - бросание мяча из-за головы | «Солнышко и дождик» Выполнение движений под спокойную музыку «бабочки» |
| | 6 | - бег 40 сек; - спокойная ходьба | | - подлезание под дугу на четвереньках; - бросание мяча из-за головы | |
| 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 врассыпную 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 поясе; - 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 | | <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движение, ориентироваться в пространстве. Развивать желание двигаться. Упражнять:</p> <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 <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни</p> | | | |
| 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 -ходьба и бег змейкой между предметами; - бросание мяча верх и ловля его | |
| | 64 | | | | |
| 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 в рассыпную | «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>колен, с заданием «пингвины». Бег в медленном темпе и с подскоками 1 мин. Спокойная ходьба с дыхательным упражнением.</p> | | <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>носочках, руки на пояс, широким шагом;</p> <p>- Бег в медленном темпе и с подскоками 1 мин.</p> | | <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 прыжком 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; - 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 | без предметов | - перебрасывание мяча в паре друг другу - лазание по наклонной лестнице и скатывание с горки; - бросание мяча о пол и ловля 2-мя руками после отскока | музыку «На полянке» |
| 3 | 29 | | | | |
| | 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; - бег медленным и средним темпом 1 мин; -спокойная ходьба | 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 | | - 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; - бег в среднем темпе, и с подскоками 1 мин; - ходьба в медленном темпе | 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 | | | | |
| 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 | 5 | 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 | |
| | | | | - 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. | «Гуси, гуси», «Три медведя», «Найди и про молчи». |
| | 18 | | | - Прыжки через шнуры, положенные на полу, прямо, боком. | |
| 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 по скамейке на животе, подтягиваясь на руках разноимённым хватом. | «Удочка», «Перелёт птиц», «Летает, не летает» |
| | 20 | | | - Бросание мяча 2-мя руками от груди в паре. | |
| 3 | 19 | 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 | - Ползание на четвереньках по полу между предметами зигзагом 10м.; | «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Удочка», Назови виды спорта с мячом. |
| | 21 | | | - метание в горизонтальную цель правой и левой руками. | |
| 3 | 20 | 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 | - Подлезание под дугу в группировке, не касаясь, пола руками; | «Ловишки с ленточками», «Удочка», Назови виды спорта с мячом. |
| | 21 | | | - 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. | «Ловишки с ленточками», «Удочка», Назови виды спорта с мячом. |
| | | | | - Прыжки в длину с разбега. | |

| | | | | | |
|---------|----|---|------------------------------------|---|---|
| | 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 | | <p>Упражнять в умении:</p> <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. <p>Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Напоминать о технике безопасности во время пребывания в спортивном зале.</p> | | | |
| 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 колонну 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 | | | |
| 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 колонну 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. | | | |
| 2 | 49 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну 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 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два поворотом. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, на носочках, «рыбка». Бег с изменением темпа, с сигналом «стоп», с подскоками 2,2 мин. | | - 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», | Полоса препятствий: столбики, бревно; -вождение ногой мяча в паре, передавая друг другу | «Забей в ворота» «Волк во рву» «Догонялки» |
| 6 | «зайцы»; -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; -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 -вождение мяча клюшкой в паре; -прыжки в длину через «ручей» 70-80 см | «Попади в ворота» |
| 10 | | | |
| 11 | -ходьба в колонне по одному с упражнениями в движении «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 | -вождение мяча клюшкой в паре; -прыжки в длину в разбега эстафеты | «Попади в ворота» «Уголки» «Удочки» |
| 12 | | | |
| 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 | | <p>Продолжать работу по укреплению здоровья детей. Упражнять:</p> <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. <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> | | | |
| 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 | | | | |
| 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. -Ведение мяча в прямом направлении и забрасывании в корзину.</p> | |
| 2 | 56 | | Комплекс №6 стр.143 без предметов | -Прыжки через скамейку с одной ноги на другой. -Бросание мал. мяча о стену одной рукой и ловля 2-мя. | «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. | | -Прыжки в высоту с разбега. -Ведение мяча между предметами с забрасыванием в корзину. | |
| 3 | 58 | | Комплекс №6 стр.143 без предметов | - Метание мешочков в вертикальную цель. -Лазание по скамейке с мешочком на спине. -Прыжки через короткую скакалку. | «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. | | Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки в стороны. -Ходьба по канату, положенному на пол, разным способом. - Прыжки в высоту с разбега.. | |
| 4 | 60 | | Комплекс №6 стр.143 без предметов | Игровые упражнения, эстафеты, игры: Кто быстрее соберётся? Перебрось - поймай; Бег со скакалкой; Рыбак и рыбки; Дни недели; | |
| | 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. | | Игровые упражнения, эстафеты, игры: Передал - садись; Мяч через сетку; Быстро разложи, быстро собери; Мышеловка; Пингвины; быстро по местам; Ловкие ребята; | |
| | 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». «Запрещённое 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» |
| 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. | «Три медведя» |
| 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; | «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. | -прыжки в длину с разбега «кто дальше»; -не пропусти мяч; | |
| 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. |