

**Пояснительная записка к тематическому планированию по образовательной области
«Физическое развитие» учебно-методического пособия: Пензулаева Л.И.Физкультурные
занятия с детьми 5-6лет.**

Дети старшей группы МБДОУ №16 «Дюймовочка».

Проводится 3 непосредственно образовательных деятельности в неделю по 25 минут.

Содержание образовательной области "Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной), чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр- баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений является выработка лёгких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. Дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

Упражнения в прыжках. Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперёд, обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную, горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность.

Упражнения в равновесии. Предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами.

Упражнения в лазанье. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного продёта на другой, пролезание между реками и т.д.

Месяц	№	Тема образовательной области	Программное содержание	Стр-ца	Предметно-развивающая среда
Сентябрь	1	Построение в шеренгу Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки, перебрасывание мяча; подвижная игра «Мышеловка».	Проверка осанки и равновесия; упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, перестроение в колонну; развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу ; воспитывать интерес к подвижным играм	13	Мячи.
Сентябрь	2	Построение в шеренгу, ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки, ходьба по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча; игра малой подвижности «У кого мяч?».	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную, перестроение в колонну; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, развивать прыжки с продвижением вперед между предметами; тренировать в	15	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи.

			перебрасывании мячей в шеренгах после удара мячом о пол; воспитывать любовь к физическому развитию.		
Сентябрь	3	Построение в колонну по одному, ходьба и бег колонной по одному; игровые упражнения «Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись»; подвижная игра «Ловишки».	Проверка осанки и равнения; упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в прыжках, не мешая друг другу; развивать метание мешочков в цель, воспитывать интерес к подвижным играм.		Кубики, кегли разного цвета, мешочки, цветные ленточки.
Сентябрь	4	Построение в колонну по одному, ходьба на носках, перестроение в колонну; общеразвивающие упражнения с мячом; подпрыгивание на двух ногах; подбрасывание малого мяча; бег в среднем темпе; подвижная игра «Сделай фигуру».	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин; развитие пластичности.	17	Мячи по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.
Сентябрь	5	Общеразвивающие упражнения с мячом; прыжки в высоту с места; подбрасывание малого мяча вверх; ползание на четвереньках между	Обучать прыжкам в высоту с места фронтальным способом; бросанию мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; ползание на	18	Мячи по количеству детей, 2 стойки.

		предметами; игра «Найди и промолчи».	четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой бегом.		
Сентябрь	6	Построение в одну шеренгу, ходьба и бег колонной по одному; ходьба и бег врассыпную, игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень», подвижная игра «Мы, весёлые ребята».	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; Развивать ловкость в беге, не задевать предметы, повторить упражнения в прыжках; разучить упражнения с мячом.	19	Мячи, кегли.
Сентябрь	7	Построение в одну шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному, бег колонной по одному, ходьба; общеразвивающие упражнения, ползание по гимнастической скамейке; бросание мяча вверх двумя руками и ловля его; подвижная игра «Удочка».	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин., развивать умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; воспитывать целеустремленность.	20	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, верёвка, мешочек с песком.
Сентябрь	8	Построение в одну шеренгу, ходьба и бег колонной по одному на носках, пятках; бег за воспитателем; игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку»; подвижная игра «Быстро возьми».	Упражнять в непрерывном беге до 1 мин., разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в Упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость; воспитывать интерес	22	Мячи, кубики по количеству детей, 6-8 кеглей.

			к подвижным играм		
Сентябрь	9	Построение в одну шеренгу, проверка осанки; ходьба и бег колонной по одному, врассыпную; общеразвивающие упражнения с палкой; пролезание в обруч боком; перешагивание через кубики с мешочком на голове; прыжки на двух ногах с мешочком; подвижная игра «Мы, весёлые ребята».	Учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения; перестроение в колонну по 2, размыкание на вытянутые руки; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперёд; воспитывать у детей усердность.	23	Гимнастические палки по количеству детей, кубики, 2-4 обруча, мешочки.
Октябрь	10	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, по 2; ходьба и бег колонной по два; ходьба и бег врассыпную; общеразвивающие упражнения; ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах через шнуры; подвижная игра «Перелёт птиц».	Продолжать учить перестроению в колонну по 2, размыкание на вытянутые руки; упражнять в непрерывном беге до 1 мин., учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча; воспитывать интерес к подвижным играм.	27	Мячи на полгруппы детей, 8-10 коротких шнуров, 2 гимнастические скамейки.
Октябрь	11	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по	Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, перешагивая через	28	Мячи на полгруппы детей, 8-10 коротких шнуров, 2

		<p>одному, по 2; ходьба и бег колонной по два; ходьба и бег врассыпную; обще развивающие упражнения; ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах через шнуры; передача мяча двумя руками; игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>кубики, поставленные на расстоянии трёх шагов ребёнка; прыжки на двух ногах через шнуры правым и левым боком; передача мяча двумя руками от груди из исходного положения.</p>		<p>гимнастические скамейки.</p>
Октябрь	12	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями; бег до 1,5 мин; игровые упражнения с мячами; подвижная игра «Не попадись».</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег до 1,5 мин, учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы игры в баскетбол); упражнять в прыжках.</p>	29	<p>Большой шнур, мячи по количеству детей, 6-8 кеглей.</p>
Октябрь	13	<p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в одну колонну, ходьба в колонне с изменением направления движения; общеразвивающие упражнения с большим мячом; спрыгивание</p>	<p>Разучить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения; упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; закрепить навык приземления на</p>	29	<p>2 гимнастические скамейки, Мячи по количеству детей, маты, 5-6 брусков.</p>

		со скамейки на полусогнутые ноги; перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы; переползание через препятствия; подвижная игра «Не оставайся на полу».	полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу (элементы игры в баскетбол) и переползание через препятствия.		
Октябрь	14	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в одну колонну, ходьба в колонне с изменением направления движения; общеразвивающие упражнения с мячом; прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; ползание на четвереньках с переползанием через препятствия; игра малой подвижности «У кого мяч?».	Разучить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения; упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	31	2 гимнастические скамейки, Мячи по количеству детей, маты, 5-6 брусков.
Октябрь	15	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в одну колонну; ходьба на носках, пятках; игровые упражнения «Проведи мяч», «Не попадись», «Мяч водящему»; подвижная игра	Упражнять в ходьбе на носках и пятках, в непрерывном беге до 1,5 мин., разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; воспитывать интерес к подвижным играм.	32	Мячи по количеству детей.

		«Ловишки».			
Октябрь	16	Ходьба в колонне с чередованием темп; бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя; общеразвивающие упражнения с малым мячом; метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; подлезание под дугу прямо и боком ; ходьба с перешагиванием через набивные мячи; подвижная игра «Удочка».	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать ловкость и глазомер, координацию движений при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия; воспитывать любовь к физическому развитию.	33	Мячи по количеству детей,4-6 дуг,6-8 набивных мячей.
Октябрь	17	Ходьба в колонне с чередованием темпа; бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя; общеразвивающие упражнения с малым мячом; метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; ползание на четвереньках между предметами; ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать ловкость и глазомер, координацию движений при метании мяча в цель; повторить ходьбу приставным шагом по гимнастической скамейке; развивать умение ползать на четвереньках между предметами; формировать потребность в двигательной активности.	34	Мячи по количеству детей,2 гимнастические скамейки,5-6 кеглей.

Октябрь	18	Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнур; бег в медленном темпе; игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан» эстафета «Будь ловким».	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин., учить игре в бадминтон, упражнять в передаче мяча ногами друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками; обогащать двигательный опыт детей за счёт спортивных упражнений.	35	Несколько мячей, 5-6 коротких шнуров, 6-8 брусков, ракетки.
Октябрь	19	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по два, повороты через левое плечо; бег в колонне по два с изменением темпа, общеразвивающие упражнения с обручем; пролезание подряд через три обруча; ходьба по гимнастической скамейке на носках; прыжки на двух ногах на мягкое препятствие; подвижная игра «Гуси-лебеди».	учить в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край; упражнять в равновесии и прыжках; приобщать детей к ценностям физической культуры.	36	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1-2 мата.
Октябрь	20	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по два,	Учить в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; продолжать	37	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические

		повороты через левое плечо; бег в колонне по два с изменением темпа, общеразвивающие упражнения с обручем; пролезание подряд через три обруча; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах на мягкое препятствие; игра малой подвижности «Летает – не летает».	учить переползанию на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках; воспитывать целеустремленность.		скамейки, 1-2 мата.
Октябрь	21	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин., ходьба в рассыпную, бег «змейкой» между предметами; игровое упражнение «Посадка картофеля», «Попади в корзину», игра малой подвижности «Затейники».	Упражнять в медленном беге до 1.5 мин.; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	38	Мячи по количеству детей, 3 мешочка, 15-20 мелких предметов, 15-20 кружков.
Ноябрь	22	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, бег «змейкой» в колонне по одному между предметами; общеразвивающие	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в рассыпную; разучить перекладывание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке;	39	Мячи на полгруппы детей, мячи малые по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6-8 кеглей.

		упражнения с малым мячом, ходьба по гимнастической скамейке, с перекладыванием мяча; прыжки на одной ноге между кеглями; перебрасывание мяча двумя руками снизу; подвижная игра «Пожарные на учении».	развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.		
Ноябрь	23	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег «змейкой» в колонне по одному между предметами; общеразвивающие упражнения с малым мячом, ходьба по гимнастической скамейке, с перекладыванием мяча; прыжки на одной ноге по прямой; перебрасывание мяча двумя руками из-за головы; игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	41	Мячи на полгруппы детей, мячи малые по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.
Ноябрь	24	Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя остановится; беге до 1.5 мин. в медленном темпе; ходьба с	Упражнять в медленном беге до 1.5 мин. ,в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя ;повторить игровые	41	мячи малые на полгруппы, мячи большого размера,10-12

		перешагиванием через бруски, бег враспынную; игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», подвижная игра «Мышеловка».	упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		кеглей, бруски.
Ноябрь	25	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения, бег между кеглями, перестроение в колонну по двое, трое; общеразвивающие упражнения с обручем; прыжки с продвижением вперёд, ползание по гимнастической скамейке на животе, отбивание мяча о землю, подвижная игра «Не оставайся на полу».	Повторить ходьбу с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег между предметами; учить прыжкам на левой и правой ноге попеременно с продвижением вперёд; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	42	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи, 5-6 кеглей.
Ноябрь	26	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения, бег между кеглями, перестроение в колонну по двое, трое; общеразвивающие упражнения с обручем; прыжки с продвижением вперёд, ползание по гимнастической	Повторить ходьбу с изменением направления движения по сигналу воспитателя, бег между предметами; учить прыжкам на левой и правой ноге до обозначенного места, упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая	43	Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи, 5-6 кеглей.

		скамейке на четвереньках, отбивание мяча о пол, подвижная игра «Кто скорее до флажка».	головой набивной мяч, отбивание мяча о пол, воспитывать любовь к физическому развитию.		
Ноябрь	27	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры без пауз, ходьба в рассыпную; игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», подвижная игра «Ловишки» (с ленточками), игра малой подвижности «Затейники».	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии, формировать предпосылки здорового образа жизни.	43	Ленточки для игры, 3 мяча, 4 шнура, 2 кубика.
Ноябрь	28	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с ускорением и замедлением темпа движения, бег между предметами, ходьба в рассыпную; общеразвивающие упражнения с большим мячом, отбивание мяча одной рукой, ползание в обруч с мячом в руках в группировке, ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой подвижная игра «Удочка».	Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами, повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	44	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2-4 обруча.
Ноябрь	29	Перестроение в колонну по	Упражнять в беге с изменением	45	Мячи по количеству

		<p>одному, ходьба с ускорением и замедлением темпа движения, общеразвивающие упражнения с большим мячом, отбивание мяча одной рукой (баскетбольный вариант), ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на пледплечья и колени, ходьба на носках, руки за головой, между мячами, подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	<p>темпа движения, в ходьбе между предметами, повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, в ходьбе на носках, формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой.</p>		<p>детей, 2 гимнастические скамейки.</p>
Ноябрь	30	<p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную; игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень», «Ловишки парами», игра малой подвижности «Летает – не летает».</p>	<p>Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом, воспитывать любовь к физическому развитию.</p>	45	<p>Мячи на полгруппы, шнур.</p>
Ноябрь	31	<p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную, с выполнением «фигуры», бег врассыпную, общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках,</p>	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в</p>	46	<p>3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы.</p>

		подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола, прыжки на правой и левой ногах до предмета; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; подвижная игра «Пожарные на учении».	сохранении устойчивого равновесия и прыжках; воспитывать у детей усердность.		
Ноябрь	32	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, с выполнением «фигуры», бег в рассыпную, общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках, подлезание под шнур боком и прямо, не касаясь руками пола, прыжки на правой и левой ногах между предметами, ходьба между предметами на носках, руки за головой; игра малой подвижности «У кого мяч?».	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	47	Гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, 5-6 кубиков.
Ноябрь	33	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, бег с преодолением препятствий, ходьба и бег с чередованием, игровые упражнения «Кто быстрее», «Мяч о стенку», подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом; воспитывать любовь к физическому развитию.	48	Мячи по количеству детей, 5-6 кубиков, 5-6 брусков.

Декабрь	34	<p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному, бег между предметами; общеразвивающие упражнения с палкой; ходьба по наклонной доске прямо; перепрыгивание на двух ногах через бруски; перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, подвижная игра «Кто скорее до флажка».</p>	<p>Упражнять в беге в колонне по одному с сохранением дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, отрабатывать навык на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; воспитывать целеустремленность.</p>	50	<p>Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски, мячи на полгруппы.</p>
Декабрь	35	<p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному, бег между предметами; общеразвивающие упражнения с палкой; ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом; перепрыгивание на двух ногах через шнур, продвигаясь вперёд; перебрасывание мяча, стоя на коленях; подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>Упражнять в беге в колонне по одному с сохранением дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку, отрабатывать навык на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	51	<p>Гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, шнур, мячи на полгруппы.</p>

Декабрь	36	Ходьба и бег между постройками в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную; игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень», подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Разучить игровое упражнение с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность; приобщать детей к ценностям физической культуры.	52	8-10 кеглей.
Декабрь	37	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, общеразвивающие упражнения с флажками; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; , подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши; ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них, подвижная игра «Не оставайся на полу».	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	52	Флажки по количеству детей, мячи на полгруппы,8-10 кеглей.
Декабрь	38	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одно, общеразвивающие упражнения с флажками; прыжки попеременно на правой и левой ноге; ползание на	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ,взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями,	54	Флажки по количеству детей, мячи на полгруппы,8-10 кеглей.

		четвереньках между кеглями, подталкивание перед собой головой мяч; прокатывание набивного мяча в прямом направлении; игра малой подвижности «У кого мяч?».	прокатывании набивного мяча в прямом направлении.		
Декабрь	39	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мостику», подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках двух ног до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос», воспитывать целеустремленность	54	
Декабрь	40	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; бег врассыпную; общеразвивающие упражнения; перебрасывание мяча стоя в шеренгах; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; подвижная игра «Охотники и зайцы».	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закрепить умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, упражнять в лазании по гимнастической скамейке на сохранении равновесия.	55	Мячи на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 8-10 мешочков.

Декабрь	41	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; бег врассыпную; общеразвивающие упражнения; перебрасывание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке с мешочкам на спине, с опорой на колени и ладони; ходьба по гимнастической скамейке с мешочкам на голове боком, приставным шагом, игра малой подвижности «Летает – не летает».	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закрепить умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер, упражнять в лазании по гимнастической скамейке на сохранении равновесия.	56	Мячи на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 8-10 мешочков.
Декабрь	42	Первая группа детей отрабатывает скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук , вторая группа лепит снежки; по сигналу группы меняются; игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробушки»; ходьба между кеглями не задевая их.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели;	57	10-12 кеглей.
Декабрь	43	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить	58	Обручи по количеству детей, скамейка

		воспитателя повороты в разные стороны, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; общеразвивающие упражнения; влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики; прыжки на левой и правой ноге между кеглями; бросание мяча о стену; подвижная игра «Хитрая лиса».	влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.		гимнастическая, кубики, 6-8 кеглей, мячи.
Декабрь	44	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу повороты в разные стороны, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; общеразвивающие упражнения; влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек, ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове; игра малой подвижности «У кого мяч?».	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	60	Обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая, 6-8 кеглей, 8-10 мешочков.
Декабрь	45	Ходьба в быстром темпе между	Закрепить навык передвижения	60	Лыжи на

		<p>ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку; игровые упражнения «Забей шайбу», «По дорожке»; подвижная игра «Мы, весёлые ребята».</p>	<p>на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>		<p>полгруппы, несколько клюшек и шайб.</p>
Январь	46	<p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке; ; общеразвивающие упражнения с кубиками; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки на правой и левой ноге между кубиками; забрасывание мяча в корзину двумя руками; подвижная игра «Медведи и пчёлы».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивать ловкость и глазомер.</p>	62	<p>2 скамейке с прорезями, 4 доски, кубики по количеству детей, мячи.</p>
Январь	47	<p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять</p>	64	<p>2 скамейки с прорезями, 4 доски, 5-6 набивных мяча, мячи на полгруппы.</p>

		<p>общеразвивающие упражнения с кубиками; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки на двух ногах через набивные мячи, перебрасывание мяча в шеренгах друг другу; подвижная игра «Кто скорее до флажка?».</p>	<p>в прыжках на двух ногах; развивать ловкость и глазомер; воспитывать любовь к физическому развитию.</p>		
Январь	48	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег в среднем темпе между ледяными постройками игровые упражнения «Сбей кеглю», подвижная игра «Ловишки парами».</p>	<p>Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	64	8-10 кеглей.
Январь	49	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в ходьбе и беге по кругу; общеразвивающие упражнения с верёвкой; прыжки в длину с места, проползти под дугой на четвереньках; бросание мяча вверх; подвижная игра «Совушка».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.</p>	65	Шнур, 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи на полгруппы.
Январь	50	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу; обще развивающие упражнения</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через</p>	66	Шнур, 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи на полгруппы.

		с верёвкой; прыжки в длину с места; переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола; перебрасывание мячей двумя руками снизу; игра малой подвижности «Найди и промолчи».	препятствие и подлезании под дугу, перебрасывании мячей двумя руками снизу.		
Январь	51	Одна половина катается на санках, другая выполняет подъём на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке; затем группы меняются; игровые упражнения «Кто быстрее?», «Пробеги- не задень» ; игра малой подвижности «Найдём зайца».	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	66	Санки, лыжи, 5-6 кеглей.
Январь	52	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в рассыпную; общеразвивающие упражнения с мячом; перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах; пролезание в обруч боком в	Повторить ходьбу и бег между предметами, закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	67	Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.

		группировке; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе; подвижная игра «Не оставайся на полу».			
Январь	53	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; бег в рассыпную; общеразвивающие упражнения с мячом; перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола; пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола; ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны; подвижная игра «Мышеловка».	Повторить ходьбу и бег между предметами, закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в подлезании в обруч правым и левым боком, ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	68	Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча, мешочки.
Январь	54	Дети делятся на две группы: одна катается с горки на санках парами, другая обучается подъёму на склон «лесенкой», затем группы меняются; игровые упражнения «Кто дальше бросит»; подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъёму «лесенкой»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.	69	Санки, лыжи.
Январь	55	Ходьба и бег по кругу вправо и	Отрабатывать ходьбу и бег по	70	Шнур, Мячи на

		влево, держась за шнур, не останавливаясь; общеразвивающие упражнения с верёвкой; влезание на гимнастическую стенку не пропуская реек; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, ведение мяча в прямом направлении; подвижная игра «Хитрая лиса».	кругу, держась за шнур, продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперёд и ведении мяча в прямом направлении.		полгруппы, 2 гимнастические скамейки.
Январь	56	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, не останавливаясь; общеразвивающие упражнения с верёвкой; влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке; ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, прыжки на двух ногах через шнур без паузы; ведение мяча до обозначенного места; эстафета с большим мячом.	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур, продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперёд и ведении мяча в прямом направлении.	72	Шнур, Мячи на полгруппы, 2 гимнастические скамейки.
Январь	57	Одна часть детей занимается	Закреплять у детей навык	72	Санки, лыжи.

		<p>ходьбой и упражнениями на лыжах: ходьба по лыжне «змейкой», обходя 6-8 палок, спуск со склона в основной стойке, ходьба скользящим шагом, другая часть катаются с горки на санках, затем группы меняются; игровые упражнения «По местам».</p>	<p>ходьбы на лыжах, спуска и подъёма, поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками.</p>		
Февраль	58	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба врассыпную, построение в одну колонну, бег до 1,5 мин. в умеренном темпе, с изменением направления движения; перестроение в три колонны, общеразвивающие упражнения с обручем, ходьба по наклонной доске, перепрыгивание через бруски без паузы, забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы, подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p>	73	<p>Обручи по количеству детей, 6-8 брусков, 2-4 доски, несколько больших мячей.</p>
Февраль	59	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба врассыпную, построение в одну колонну, бег до 1,5 мин. в умеренном темпе,</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., продолжать учить сохранять</p>	74	<p>Обручи по количеству детей, 6-8 брусков, 2-4 доски, несколько больших</p>

		с изменением направления движения; перестроение в три колонны, общеразвивающие упражнения с обручем, бег по наклонной доске, спуск шагом; перепрыгивание через бруски правым и левым боком; забрасывание мячей в корзину двумя руками от груди; подвижная игра «Мороз-Красный нос».	устойчивое равновесие при беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.		мячей.
Февраль	60	Одна группа детей катается на санках, другая выполняет шаги на лыжах вправо и влево-упражнение «пружинка» (сгибание и разгибание колен, как бы приседание); подъём на пологий склон «лесенкой» и спуск в основной стойке; игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке»; подвижная игра «Ловишки перебежки».	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъёму; повторить игровые упражнения в перебрасывании друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	75	Лыжи, санки, клюшки, шайбы.
Февраль	61	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на	76	Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи.

		остановкой на сигнал воспитателя; общеразвивающие упражнения с палкой; прыжки в длину с места; отбивание мяча одной рукой; подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке; подвижная игра «Не оставайся на полу».	полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.		
Февраль	62	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; общеразвивающие упражнения с палкой; ползание на четвереньках между кеглями; перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками; подвижная игра «Гуси-лебеди».	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями; перебрасывании мяча одной рукой;	76	Палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи.
Февраль	63	Построение в шеренгу на лыжах, выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба на лыжне скользящим шагом; игровые упражнения	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	77	Лыжи, 8-10 кеглей, 2 кубика.

		«Кто дальше», «Кто быстрее?»; игра малой подвижности «Найдем следы зайца».			
Февраль	64	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег между предметами, скамейками, перестроение в три колонны справа от скамеек; выполнить развивающие упражнения на скамейках; метание мешочков в вертикальную цель правой рукой; подлезание под палку; перешагивание через шнур; подвижная игра «Мышеловка».	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	77	3-4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для перешагивания через нее.
Февраль	65	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег между предметами, скамейками, перестроение в три колонны справа от скамеек; выполнить развивающие упражнения на скамейках; метание мешочков в вертикальную цель правой рукой и левой; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, ходьбе на носках между кеглями, прыжках на двух ногах.	78	3-4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, 5-6 кеглей, шнуры или палки.

		спине; ходьба на носках между кеглями; прыжки на двух ногах через шнуры, подвижная игра «Хитрая лиса».			
Февраль	66	Построение в одну колонну, перестроение в круг, вокруг снеговика, взявшись за руки; по сигналу изменять темп движения, направление; игровые упражнения « Точно в круг», « Кто дальше»; подвижная игра «Ловишки перебежки».	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	79	3 обруча.
Февраль	67	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами с изменением направления движения; ходьба враспынную; построение в колонны; общеразвивающие упражнения; влезание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки с ноги на	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	79	2 гимнастические скамейки, 2-4 кегли, мячи на полгруппы.

		ногу; отбивание мяча в ходьбе; подвижная игра «Гуси-лебеди».			
Февраль	68	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами с изменением направления движения; ходьба в рассыпную; построение в колонны; общеразвивающие упражнения; влезание на гимнастическую стенку; ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; прыжки с ноги на ногу между предметами; подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой; подвижная игра «Охотники и зайцы».	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в подбрасывании мяча и ловля его правой и левой рукой.	80	2 гимнастические скамейки, 2-4 кегли, мячи на полгруппы.
Февраль	69	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением различных заданий (попрыгать как зайчики, помахать «крыльями» как птички и т.д.);	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	81	Санки.

		игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»; подвижная игра «Ловишки парами».			
Март	70	Ходьба в колонне по одному, бег с поворотами в другую сторону, упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную; построение в три колонны; общеразвивающие упражнения с малым мячом; ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки из обруча в обруч; перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола, бросание одной рукой, а ловля двумя; подвижная игра «Пожарные на учении».	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	82	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8-10 обручей, канат.
Март	71	Ходьба в колонне по одному, бег с поворотами в другую сторону, упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную; построение в три колонны; общеразвивающие упражнения с малым мячом; ходьба по	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату боком с мешочком на голове; упражнять в прыжках через набивные мячи на двух ногах;	84	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, канат.

		канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки через набивные мячи на двух ногах; перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши; игра малой подвижности «У кого мяч?».	перебрасывании мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.		
Март	72	Построение в одну колонну, непрерывный бег между ледяными постройками; переход на ходьбу; игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень», подвижная игра «Горелки».	Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании друг другу шайбы, развивать глазомер и ловкость.	84	Клюшки и шайбы по количеству детей.
Март	73	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег в рассыпную между предметами; общеразвивающие упражнения; прыжок в высоту с разбега; метание мешочка в цель правой и левой рукой;	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, в ползании между кеглями.	85	2 стойки, шнур, 9-10 кеглей, мешочки для метания; 2 мяча.

		ползание на четвереньках между кеглями; подвижная игра «Медведи и пчёлы»; эстафета с мячом.			
Март	74	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; ходьба и бег в рассыпную между предметами; общеразвивающие упражнения; прыжок в высоту с разбега; метание мешочка в цель правой и левой рукой; прыжки на двух ногах между кеглями; подвижная игра «Удочка».	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, прыжки между кеглями на двух ногах.	86	2 стойки, шнур, 9-10 кеглей, мешочки для метания.
Март	75	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения; непрерывный бег, перестроение в колонну по одному; игровые упражнения «Поймай мяч», Кто быстрее»; подвижная игра «Карусель».	Упражнять в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	87	Длинный шнур, мячи на треть группы.
Март	76	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в	88	Обручи по количеству детей, 2

		<p>одному; ходьба со сменой темпа движения; по сигналу выполнять различные виды шагов; ходьба и бег в рассыпную между кубиками, перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре; общеразвивающие упражнения с обручем; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи», ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть; прыжки правым боком через короткие шнуры; подвижная игра «Ловишки».</p>	<p>беге в рассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p>		<p>скамейки, кубики, шнуры.</p>
Март	77	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения; по сигналу выполнять различные виды шагов; ходьба и бег в рассыпную между кубиками, перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре; общеразвивающие упражнения с обручем;</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.</p>	89	<p>Обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики.</p>

		ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи», ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине повернуться кругом и пройти дальше; прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах; подвижная игра «Хитрая лиса».			
Март	78	Ходьба в колонне по одному-10м, переход на бег, повторить 4 раза, игровые упражнения «Удочка», «Канатоходец»; эстафета с большим мячом «Передача мяча в шеренге».	Упражнять детей в беге на дистанцию 80м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	89	Мешочки с песком, длинный шнур, 2-3 мяча.
Март	79	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; общеразвивающие упражнения; метание мешочков с горизонтальную цель; подлезание под шнур боком	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение попадать в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	90	По два мешочка на каждого ребёнка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5-6 набивных мячей.

		справа и слева; ходьба на носках между набивными мячами; подвижная игра «Не оставайся на полу».			
Март	80	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу; общеразвивающие упражнения; метание мешочков с горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой; подвижная игра «Ловишки».	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение попадать в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под дугу, ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	91	По два мешочка на каждого ребёнка, 3 обруча, шнур, 5-6 набивных мячей.
Март	81	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги; по сигналу дети из первой шеренги бегут до обозначенной линии и обратно, затем дети меняются; игровые упражнения «Прокати и сбей», «Пробеги не задень»;	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	92	Кегли и мячи на полгруппы.

		подвижная игра «Удочка», эстафета с мячом.			
Апрель	82	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, ходьба с перешагивание через шнуры по перемененно правой и левой ногой; ; общеразвивающие упражнения; ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине; прыжки из обруча в обруч; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; подвижная игра «Медведи пчёлы».	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	93	2 скамейки гимнастические, 6-8 обручей, мешочки на полгруппы.
Апрель	83	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, ходьба с перешагивание через шнуры по перемененно правой и левой ногой; ; общеразвивающие упражнения; ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах правым	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и подбрасывании малого мяча одной рукой и ловля его.	94	2 скамейки гимнастические, 6-8 обручей, малые мячи по количеству детей.

		боком, затем поворот в прыжке на 180* и продолжение прыжков левым боком; подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.			
Апрель	84	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по донному в чередовании; игровые упражнения «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».	Упражнять в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	94	Один малый мяч, 3 мяча большого диаметра.
Апрель	85	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в колонне по одному; общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой; прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5-6 подпрыгиваний подряд; прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах; пролезание в обруч; подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	95	Скалки по количеству детей, 8-10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.
Апрель	86	Построение в одну шеренгу,	Упражнять в ходьбе и беге	96	Скалки по

		<p>проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в колонне по одному; общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой; прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд на расстояние 6-8 м.; прокатывание обруча друг другу; пролезание в обруч; подвижная игра «Пастух и стадо».</p>	<p>между предметами; разучить прыжки с короткой скалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.</p>		<p>количеству детей, 8-10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.</p>
Апрель	87	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну, бег в среднем темпе между предметами; игровые упражнения «Пройди не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай», эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка», игра малой подвижности «Кто ушёл?».</p>	<p>Упражнять в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	96	<p>Обручи по количеству детей, мячи на полгруппы, 2-3 флажка.</p>
Апрель	88	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба с</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при</p>	97	<p>Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два</p>

		перешагивание через кубики; бег с перепрыгиванием через кубики; общеразвивающие упражнения с мячом; метание мешочков вертикальную цель одной рукой способом от плеча; ползание по полу с последующим переползанием через скамейку; ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; подвижная игра «Удочка».	метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.		мешочка на ребёнка, 10-12 кубиков.
Апрель	89	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба с перешагиванием через кубики; бег с перепрыгиванием через кубики; общеразвивающие упражнения с мячом; метание мешочков вертикальную цель одной рукой способом от плеча; ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой; переползание через скамейку в чередовании с	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии	98	Мячи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, по два мешочка на ребёнка, 10-12 кубиков

		ходьбой.			
Апрель	90	Построение в одну шеренгу, бег как можно быстрее до обозначенной линии, ходьба в колонне; игровые упражнения «Кто быстрее», « Мяч в кругу»; подвижная игра «Горелки».	Повторить бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	99	3-6 мячей, 3 обруча.
Апрель	91	Ходьба в колонне по одному; бег до одной минуты в среднем темпе; ходьба и бег между предметами; общеразвивающие упражнения; лазание по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; подвижная игра «Карусель».	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	99	Большой шнур, скакалки на полгруппы, мешочки по количеству детей.
Апрель	92	Ходьба в колонне по одному; бег до одной минуты в среднем темпе; ходьба и бег между предметами; общеразвивающие упражнения; лазание по гимнастической стенке	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и	101	Большой шнур, 5-6 набивных мячей,

		одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед; ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты; подвижная игра «Хитрая лиса».	прыжках.		
Апрель	93	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну, бег в среднем темпе между предметами; перестроение в две шеренги; пробегание отрезков на скорость до обозначенного места; игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги не задень»; подвижная игра «С кочки на кочку».	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии.	101	Мячи и кегли на полгруппы, 12-16 обручей.
Май	94	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении, ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; общеразвивающие упражнения;	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в	102	2 гимнастические скамейки, малые мячи на полгруппы, набивные мячи.

		<p>ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка; бросание мяча о стенку с расстояния 3м одной рукой, а ловля двумя руками; подвижная игра «Мышеловка», игра «Что изменилось?».</p>	<p>прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отработать навыки бросания мяча о стену.</p>		
Май	95	<p>Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении, ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; общеразвивающие упражнения; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5м.; перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола; подвижная игра «Пятнашки».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отработать навыки бросания мяча друг другу.</p>	103	2 гимнастические скамейки, малые мячи на полгруппы, набивные мячи.

Май	96	<p>Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения, построение в одну колонну, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин. между предметами (в чередовании с ходьбой); игровые упражнения «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан», подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p>	104	<p>10-12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.</p>
Май	97	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную; общеразвивающие упражнения с флажками; прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»; подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.</p>	105	<p>По два флажка на каждого ребёнка, шнуры, мячи на полгруппы.</p>

Май	98	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную; общеразвивающие упражнения с флажками; прыжки в длину с разбега; забрасывание мяча в корзину; подлезание под дугу; подвижная игра «Караси и щука».	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м., развивать глазомер и гибкость.	106	По два флажка на каждого ребёнка, 5-6 дуг, мячи на полгруппы
Май	99	Построение в колонну; бег в умеренном темпе между предметами до 2 мин.(в чередовании с ходьбой); игровые упражнения «Кто быстрее», «Забрось в кольцо»; подвижная игра «Совушка».	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	106	Обручи на полгруппы, большие мячи (диаметром 20-25 м) по количеству детей.