

**Календарно-тематическое  
планирование  
по физической культуре  
для средней группы**

**Разработала:** инструктор по  
физической культуре

Л.А. Мельникова

*2023-2024 учебный год*

## Календарно - тематическое планирование

### «Физическое развитие»

Планирование проводится по Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа», М.,МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

№ Зан.	Неделя	Тема. Задачи	Содержание	Литература	Примечание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>					
Занятие 1 №1	1 неделя	«Здравствуй, детский сад!» Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка равнения. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). • Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Стр. 19-20	
Занятие 2 №2	1 неделя	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.	Стр. 20	
Занятие 4 №3	2 неделя	«Наш детский сад» Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах	Стр. 21-22	
Занятие 5 №4	2 неделя	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании	(3— <i>Основные виды движений</i> 4 прыжка, пауза, прыжки ). • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». • Прокатывание мячей друг другу.	Стр. 23	

		мяча.	• Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).		
Занятие 7 №5	3 неделя	«Профессии в детском саду» Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Стр. 24-25	
Занятие 8 №6	3 неделя	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	<i>Основные виды движений</i> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). • Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.	Стр. 26	
Занятие 10 №7	4 неделя	«Со мной мои друзья» Продолжать учить детей останавливаться по сигналу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручами. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. • Ходьба на носках по доске. Подвижная игра «У медведя во бору.» <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где постучали?»		

Занятие 11 №8	4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручами. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.</li> </ul> <p>□ Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору.»</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где постучали?»</p>	Стр. 27	
			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		

Занятие 3	1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем воробышка».</p>	Стр.21	
Занятие 6	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.23	
Занятие 9	3 неделя	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов; чередование ходьбы и бега.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через сетку». «Кто быстрее до кубика», «Подбрось, поймай». Подвижная игра «Воробышки кот».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.26	
Занятие 12	4 неделя	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов; чередование ходьбы и бега.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось-поймай». «Успей поймать», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик,огуречик».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.29	

		<b>ОКТАБРЬ</b>			
Занятие 13 №9	1 неделя	<p><b>«Животные леса»</b> Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».</p>	Стр. 30-32	
Занятие 14 №10		<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.</li> </ul>	Стр. 32	
Занятие 16 №11	2 неделя	<p><b>«Осень»</b> Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	Стр. 33	

Занятие 17 №12		Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м).</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> </ul>	Стр. 34	
Занятие 19 №13	3 неделя	«Что нам осень подарила?» Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча в прямом направлении.</li> <li>• Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятано?».	Стр. 35	
Занятие 20 №14		Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под дугу.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 4—5 линий.</li> <li>• Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> </ul>	Стр. 35-36	

Занятие 22 №15	4 неделя	«Что нам осень подарила? (овощи и фрукты)» Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание под дугу</li> <li>• Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</li> <li>• Подвижная игра «Кот и мыши».</li> </ul> <b>III часть.</b> «Угадай, кто позвал?».	Стр. 36-37	
Занятие 23 №16		Упражнять в лазанье под шнур, прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур с мячом в руках.</li> <li>• Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.</li> </ul>	Стр. 37	

Занятие №17 (закрепление)	5 неделя	<p><b>«Кладовая леса: ягоды, грибы»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание под дугу □ Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</li> </ul> <p>□ Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p><b>III часть.</b> «Угадай, кто позвал?».</p>	Стр. 36-37	
			<b>Занятие на свежем воздухе</b>		
Занятие 15	1 неделя	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах).</p> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>	Стр.32	
Занятие 18	2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.34	
Занятие 21	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>	Стр.36	

Занятие 24	4 неделя	Повторить ходьбу и бег в колонне по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен, затем бег в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось, поймай. «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>		
<b>НОЯБРЬ</b>					
Занятие 25 №18	1 неделя	« <b>Мы живем в России</b> » Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага).</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 39-40	
Занятие 26 №19		Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м.</li> <li>• Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).</li> </ul>	Стр. 40	
Занятие 28 № 20	2 неделя	« <b>Перелетные и зимующие птицы</b> » Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>	Стр. 41-42	



Занятие 29 №21		Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м.</li> <li>• Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.</li> </ul>	Стр. 42	
Занятие 31 №22	3 неделя	<p><b>«Как животные готовятся к зиме»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о землю и ловля двумя руками. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 43-44	
Занятие 32 №23		Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока.</li> <li>• Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Стр. 44	
Занятие 34 №24	4 неделя	<p><b>«Моя семья. День матери»</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, на сигнал воспитателя принять какую-либо позу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе. <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 45-46	

Занятие 35 № 25		Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине скамейки.</li> <li>• Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Прыжки на двух ногах до кубика. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Стр. 46	
Занятие 36 № 26 (закрепление)	5 неделя	«Домашние животные и птицы» Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине скамейки.</li> <li>• Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Прыжки на двух ногах до кубика. Дистанция 3 м.</li> </ul>	Стр. 46	
			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		
Занятие 27	1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень». <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр.40-41	
Занятие 30	2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр.43	
Занятие 33	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр.45	
Занятие 36	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр.46-47	

**Зимний период ДЕКАБРЬ**

Занятие 1 №27	1 неделя	<p><b>«Профессии. Инструменты»</b></p> <p>Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</li> <li>• Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>	Стр. 48-49	
Занятие 2 №28	1 неделя	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга).</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого.</li> <li>• Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.</li> </ul>	Стр. 49	
Занятие 4 №29	2 неделя	<p><b>«Спешит к нам зима»</b></p> <p>Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку.</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Стр. 50-51	
Занятие 5 №30	2 неделя	<p>Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки со скамейки (высота 25 см).</li> <li>• Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>• Бег по дорожке (ширина 20 см).</li> </ul>	Стр.51	

Занятие 7 №31	3 неделя	<p><b>«Скоро новый год»</b></p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу).</li> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»</p>	. Стр. 52-53	
Занятие 8 №32	3 неделя	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м.</li> <li>• Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.</li> </ul>	. Стр. 54	
Занятие 10 №33	4 неделя	<p><b>«Наступает Новый год»</b></p> <p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 54-56	

Занятие 11 №34		Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; повторить ходьбу по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч.	<i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием с хлопком на середине скамейки. • Прыжки из обруча в обруч.	Стр. 56	
			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		
Занятие 3	1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». <b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками.	Стр. 50	
Занятие 6	2 неделя	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	<b>I часть.</b> Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднятие ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м). <b>III часть.</b> Игра «Веселые снежинки».	Стр.51	
Занятие 9	3 неделя	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу бросков	<b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Кто дальше?» «Снежная карусель» <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.	Стр.54	
Занятие 12	4 неделя	Закреплять навык передвижения скользящим шагом.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между снежными постройками. <b>II часть.</b> Игровые упражнения «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы». «Снежная карусель» <b>III часть.</b> Ходьба в между санками, поставленными в одну линию.	Стр.56	

		<b>ЯНВАРЬ</b>			
Занятие 13 № 35	1 неделя	<p><b>«В мире вежливых слов»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и, перепрыгивая через него, справа и слева. Подвижная игра «Кролики».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>	Стр. 57-58	
Занятие 14 №36	1 неделя	<p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.</p>	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук.</li> <li>• Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</li> </ul>	Стр. 58-59	
Занятие 16 №37	2 неделя	<p><b>«Зимний спорт»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см).</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 59	

Занятие 17 № 38	2 неделя	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м.</li> <li>• Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.</li> </ul>	. Стр. 60	
Занятие 19 № 39	3 неделя	<p><b>«Мой дом. Мебель»</b></p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами, с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивание мяча о пол.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	. Стр. 61-62	
Занятие 20 № 40	3 неделя	Упражнять в прыжках, в ползании, в прокатывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей друг другу в парах или в 2 шеренгах.</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</li> <li>• Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 метра.</li> </ul>	. Стр. 62	
Занятие 22 № 41	4 неделя	<p><b>«На чем ездим. ПДД»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола..</li> <li>• Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.63-64	

Занятие 22 № 42	4 неделя	Упражнять в прыжках, в ползании, в прокатывании мячей друг другу.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд.</li> </ul>	Стр. 64	
			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		
1неделя					
Занятие 15	2 неделя	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	<b>I часть.</b> Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». <b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между предметами.	Стр.59	
Занятие 18	3 неделя	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	<b>I часть.</b> Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежная карусель». «Прыжки к елке». <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.	Стр.60-61	
Занятие 21	4 неделя	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.	<b>I часть.</b> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед внутрь круга, обратно – шаг. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни, не задень». <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.	Стр.62-63	



		<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
Занятие 25 №43	1 неделя	<p><b>«Мир неживой природы. Свойства и материалы»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег в рассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).</li> <li>• Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Стр. 65-66	
Занятие 26 №44	1 неделя	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).</li> </ul>	Стр. 66	
Занятие 28 №45	2 неделя	<p><b>«Одежда. Обувь. Головные уборы»</b></p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег в рассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей между предметами.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>	Стр. 67-68	
Занятие 29 № 46	2 неделя	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</li> </ul>	Стр. 68	

			Способ — стойка на коленях. <ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</li> </ul>		
Занятие 31 №47	3 неделя	«День Защитника Отечества» Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ul> Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр. 69-70	
Занятие 32 №48	3 неделя	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча).</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.</li> </ul>	Стр. 70	

Занятие 34 №49	4 неделя	«Зиму провожаем. Весну встречаем» Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>Равновесие – ходьба, перешагивая набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> </ul> Подвижная игра «Перелет птиц». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр. 70-71	
Занятие 35 №50	4 неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> <li>Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.</li> </ul>	Стр. 71-72	

			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		
Занятие 27	1 неделя	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	<b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот крутом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». <b>III часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках.	Стр.67	
Занятие 30	2 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<b>I часть.</b> Игровое упражнение «Метелица». <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит». <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.	Стр.68-69	
Занятие 33	3 неделя	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	<b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот крутом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». <b>III часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках.	Стр.70	
Занятие 36	4 неделя	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	<b>I часть.</b> Ходьба по снежному валу, руки в стороны. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Точно в цель». «Туннель». Катание на санках друг друга. <b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку».	Стр. 72	
<b>МАРТ</b>					
Весенний период Занятие 1 №51	1 неделя	<b>«8 марта. Мамин праздник»</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений.</i> • Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Перелет птиц». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр. 72-73	

Занятие 2 № 52	1 неделя	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. • Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Стр. 73	
Занятие 4 № 53	2 неделя	«Дымковская игрушка» Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр. 74-75	
Занятие 5 № 54	2 неделя	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. • Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).	Стр. 75-76	
Занятие 7 № 55	3 неделя	«Вода вокруг нас» Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Стр. 76-77	

Занятие 8 № 56	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<b>Основные виды движений.</b> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Стр. 77	
----------------------	-------------	--	---	---------	--

Занятие 10 № 57	4 неделя	«Театральная весна» Упражнять в ходьбе и беге по враспынную с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с остановкой по сигналу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни.. • Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. □ Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в 1 линию. Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Стр. 78	
Занятие 11 № 58	4 неделя	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить ходьбу по доске с выполнением заданий; закрепить умение выполнять прыжки на двух ногах через шнуры.	<i>Основные виды движений</i> • Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке. • Ходьба по доске, на носках, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах через шнуры.	Стр. 79	
			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		
Занятие 3	1 неделя	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	<b>I часть.</b> Игровое упражнение «Ловишки». <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Стр.73-74	
Занятие 6	2 неделя	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка». <b>III часть.</b> «Угадай, кто кричит?».	Стр.76	
Занятие 9	3 неделя	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Стр.77-78	

Занятие 12	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии, прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Стр.79	
			<b>Апрель</b>		
Занятие 13 №59	1 неделя	<b>«Птицы-наши друзья»</b> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). Подвижная игра «Пробеги тихо». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Стр. 80-81	
Занятие 14 №60	1 неделя	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Стр. 81	
Занятие 16 № 61	2 неделя	<b>«Космическое путешествие»</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, пере ход на обычный шаг.	Стр. 82-83	

Занятие 17 № 62	2 неделя	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет».</li> <li>• Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой несколько раз под ряд и ловля его двумя руками.</li> </ul>	Стр.83	
Занятие 19 № 63	3 неделя	<b>«Цветущая весна»</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр. 84-85	
Занятие 20 № 64	3 неделя	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.</li> </ul>	Стр. 85	
Занятие 22 №65	4 неделя	<b>«Земля-наш общий дом. Комнатные растения»</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. <b>II часть.</b> <i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i> <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие-ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка».</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.	Стр. 86	
Занятие 23 № 66	4 неделя	Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс с выполнением заданий; повторить прыжки на двух ногах между предметами.	<i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, руки вперед.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами.</li> </ul>	Стр. 87	

		<b>Занятия на свежем воздухе</b>			
Занятие 15	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кегли)».</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>	Стр.82	
Занятие 18	2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем воробышка».</p>	Стр.84	
Занятие 21	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; врассыпную</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай»</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 85	
Занятие 24	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; «змейкой» между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Пробеги-задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.87	



МАЙ					
Занятие 25 №67	1 неделя	«Мой дом. Безопасность дома» Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см).	Стр.88-89	Занятие 25 №70
Занятие 26 № 68	1 неделя	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	Подвижная игра «Котята и щенята». <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). • Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). • Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».	Стр. 89	
Занятие 28 № 69	2 неделя	«День Победы» Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места через шнур. • Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр. 89-90	
Занятие 29 № 70	2 неделя	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. • Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.	Стр. 90	

Занятие 31 № 71	3 неделя	<p><b>«Весенний сад и огород. Цветы»</b> Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег враспынную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Стр. 91	
Занятие 32 № 72	3 неделя	<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег враспынную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 2 м правой и левой рукой (способ — от плеча).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	Стр. 92	
Занятие 34 № 73	4 неделя	<p><b>«Насекомые. Скоро лето»</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприседе, ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие – ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнур слева и справа.</li> </ul> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 92-93	

			<b>Занятия на свежем воздухе</b>		
Занятие 27	1 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Стр.89	
Занятие 30	2 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.	Стр.90-91	
Занятие 33	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег в рассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Не урони». «Не за день». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Стр.92	
Занятие 36	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу изменение направления движения. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. «Подбрось-поймай». «Кто быстрее по дорожке». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Стр.93	