

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНЗЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ Е.Я. ВОЛОГОДСКОЙ**

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

Разработала: инструктор по физической

культуре Л.А. Мельникова

2023-2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

Старшая группа

Планирование проводится по Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа», М.,МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

№ занятия	Неделя	Тема. Задачи	Содержание	Литература	Примечание	
		Сентябрь				
Занятие 1 №1	1 неделя	<p>«До свидания, лето! Здравствуй, детский сад!»</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; • прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу. <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Стр. 15		
Занятие 2 №2	1 неделя	<p>Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой); • броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. 	Стр. 16		

Занятие 4 №3	2 неделя	<p>«Школа дружных дошколят. Я и мои друзья». Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; • броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; • бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). Подвижная игра «Фигуры». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 19-20	
Занятие 5 №4	2 неделя	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	<p><i>Основные виды движений:</i> • прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; • броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; • ползание на четвереньках между предметами.</p>	Стр. 20	
Занятие 7 №5	3 неделя	<p>«Веселый светофор. Правила дорожного движения» Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 21-23	
Занятие 8 №6	3 неделя	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по	<p><i>Основные виды движений:</i> • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени;</p>	Стр. 23-24	

		уменьшенной площади опоры.	<ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 		
--	--	----------------------------	--	--	--

Занятие 10 №7	4 неделя	«Давай поиграем? Игрушки» Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч боком; • равновесие — ходьба, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах с мешочком. <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 25-26	
Занятие 11 №8	4 неделя	Упражнять детей в пролезании в обруч прямо и боком, прыжках на двух ногах. Развивать чувство равновесия при ходьбе, перешагивая через препятствия.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч прямо и боком; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; • равновесие — ходьба, перешагивая через бруски. 	Стр. 26	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 3	1 неделя	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Стр.17-19	
Занятие 6	2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег.</p> <p>Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр.20-21	
Занятие 9	3 неделя	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин, переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».</p> <p>Подвижная игра «Быстро возьми».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>	Стр.24	

Занятие 12	4 неделя	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба враспынную, бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр.26-27	
---------------	----------	--	--	-----------	--

Октябрь

Занятие 13 № 9	1 неделя	«Осень: признаки осени. Деревья осенью. Признаки осени в гооде». Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 28-29	
Занятие 14 №10	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди. 	Стр. 29	

Занятие 16 № 11	2 неделя	<p>«Осень: овощи. Фрукты. Ягоды». Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Стр. 30-32	
Занятие 17 № 12	2 неделя	<p>Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). 	Стр. 32	
Занятие 19 № 13	3 неделя	<p>«Осень: лес. Кладовая леса-грибы» Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	<p>I часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.33-34	

Занятие 20 № 14	3 неделя	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 	Стр. 34-35	
Занятие 22 № 15	4 неделя	«Родная страна. День народного единства» Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание – пролезание в обруч боком; • ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием на середине через предмет; • прыжки на двух ногах на препятствие (20 см). Подвижная игра «Гуси-лебеди». III часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Стр. 35-37	
Занятие 23 № 16	4 неделя	Повторить ползание на четвереньках между предметами. Развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках с преодолением препятствий; • прыжки на препятствие; • ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. 	Стр. 37	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 15	1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.29-30	
Занятие 18	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба. II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.32	

Занятие 21	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через препятствия, обычном беге. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким»</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.35	
Занятие 24	4 неделя	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бер 1,5 минуты, ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину». Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	Стр.37-38	

Ноябрь

Занятие 25 № 17	1 неделя	<p>«Откуда пришел хлеб? Труд людей на полях и огородах. Многообразие мира профессий»</p> <p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м). <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 39-41	
-----------------------	-------------	---	--	------------	--

Занятие 26 № 18	1 неделя	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 	Стр. 41	
Занятие 28 № 19	2 неделя	<p>«Домашние и дикие животные (дикие животные леса)»</p> <p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	Стр. 42-43	
Занятие 29 № 20	2 неделя	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); • ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5кг); • ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см). 	. Стр. 43	

Занятие 31 № 21	3 неделя	<p>«Мы с мамой – лучшие друзья» Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 44	
Занятие 32 №22	3 неделя	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. 	Стр. 45	
Занятие 34 №23	4 неделя	<p>«Зимующие и перелетные птицы» Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье - подлезание под шнур; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове; • прыжки на правой и левой ноге до предмета. Подвижная игра «Пожарные на учении». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>	Стр. 43	
Занятие 35 №24	4 неделя	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезание под шнур прямо и боком; • прыжки на правой и левой ноге попеременно; • ходьба между предметами на носках, руки за головой. 	Стр. 44	

Занятие №25 (закрепление)		Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезание под шнур прямо и боком; • прыжки на правой и левой ноге попеременно; • ходьба между предметами на носках, руки за головой. 	Стр. 44	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 27	1 неделя	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Стр.41	
Занятие 30	2 неделя	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную.</p> <p>По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	Стр.43-44	
Занятие 33	3 неделя	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег до 1,5 минут; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами»</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает-не летает».</p>	Стр.45	
Занятие 36	4 неделя	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами. Бег с перешагиванием через препятствия.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку».</p> <p>Подвижная игра «Ловишка - перебежка», «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.47	

Зимний период
Декабрь

Занятие 1 № 26	1 неделя	<p>«Зимушка-зима. Лес зимой. Хвойные деревья» Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». <p>III часть. Игра «Сделай фигуру».</p>	Стр. 48-49	
Занятие 2 № 27	1 неделя	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); 	Стр. 49-50	
		перебрасывание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом. 		
Занятие 4 №28	2 неделя	<p>«Животные Арктики и Антарктики» Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>	Стр. 51-52	

Занятие 5 №29	2 неделя	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<i>Основные виды движений:</i> •прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); •ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м); •прокатывание набивного мяча.	Стр. 52	
Занятие 7 № 30	3 неделя	«Зима: зимние виды спорта, зимние забавы» Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	I часть. Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр.53-54 . Стр. 51	
Занятие 8 № 31	3 неделя	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<i>Основные виды движений:</i> • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Стр. 54	
Занятие 10	4 неделя	«Все встречают Новый год- дружно встали в хоровод» Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, бег и ходьба врассыпную.	Стр. 55-56	

№ 32		врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>		
Занятие 11 № 33	4 неделя	Повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках на двух ногах, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье до верха гимнастической лестницы разноименным способом; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. 	. Стр. 57	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 3 1 неделя	1 неделя	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.</p>	Стр.50	
Занятие 6	2 неделя	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<p>I часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	Стр. 52-53	

Занятие 9	3 неделя	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	I часть. 1 подгруппа – Ходьба на лыжах с воспитателем. 2 подгруппа – лепка снежков. II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки», III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями.	Стр.54-55	
Занятие 12	4 неделя	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	I часть. Ходьба в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками, не разрывая цепочку. II часть. 1 подгруппа – ходьба на лыжах скользящим шагом. 2 подгруппа - игровые упражнения с шайбой и клюшкой. «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному (туристы).	Стр.57-58	

Январь

Занятие 13 № 34	2 неделя	«Безопасность дома, на улице. Безопасные дороги. Правила поведения на дорогах» Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание — броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).	Стр. 59-60	
Занятие 14 № 35	2 неделя	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; • прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м; • перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м). 	Стр. 60	

Занятие 16 № 36	3 неделя	<p>«В мире транспорта и механизмов. Безопасность на транспорте» Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	Стр. 61-62	
Занятие 19 № 37	4 неделя	<p>«Наш город. Наш край. Наша Родина» Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <i>Основные виды движений:</i></p>	Стр. 63-64	
			<ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>		
Занятие 20 № 38	4 неделя	<p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей в парах после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 	Стр. 64	

Занятие 22 № 39	5 неделя	«Дорожные знаки» Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	I часть. Ходьба и бег по кругу с поворотом. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь; □ Ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).	Стр. 65-66	
Занятие 23 № 40	5 неделя	Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку и ходьбе по четвертой рейке, спуску с нее. Повторить ведение мяча до обозначенного места. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье.	<i>Основные виды движений:</i> • Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск с нее; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах; □ ведение мяча до обозначенного места.	Стр.66	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 15	1 неделя	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. II часть. Катание друг друга на санках. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.61	
Занятие 18	2 неделя	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень». III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Стр.63	

Занятие 21	3 неделя	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метании снежков на дальность.	I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба змейкой между ледяными постройками.	Стр.65	
Занятие 24	4 неделя	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Повороты на лыжах, ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «По местам», «С горки». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.66-67	

Февраль

Занятие 25 № 41	1 неделя	«Дом, в котором я живу» Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • подвижная игра «Охотники и зайцы». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 68-69	
Занятие 26 № 42	1 неделя	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<i>Основные виды движений:</i> • равновесие — бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Стр. 68	
Занятие 28 № 43	2 неделя	«Роды войск». Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см);	. Стр. 70-71	

		в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<ul style="list-style-type: none"> • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
Занятие 29 № 44	2 неделя	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м). 	Стр. 71	
Занятие 31 № 45	3 неделя	«День Защитника Отечества» Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками). II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 71-72	
Занятие 32 № 46	3 неделя	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»); • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). 	Стр. 72-73	

Занятие 34 № 47	4 неделя	«Удивительный мир птиц» Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в среднем темпе до 1 мин. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места; □ отбивание мяча в ходьбе на расстояние 8 м. Подвижная игра «Гуси - лебеди». III часть. Ходьба в колонне по одному.	. Стр. 73-74	
Занятие 35 № 48	4 неделя	Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку, прыжках с ноги на ногу. Развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	<i>Основные виды движений:</i> • лазанье на гимнастическую стенку; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	Стр. 74-75	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 27	1 неделя	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Стр.69-70	
Занятие 30	2 неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».	Стр. 71	
Занятие 33	3 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки с изменением темпа и направления движения. II часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки». III часть. Ходьба в медленном темпе.	Стр.73	

Занятие 36	4 неделя	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	<p>I часть. Ходьба с выполнением заданий воспитателя.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки - перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей..</p>	Стр. 75	
---------------	-------------	---	---	---------	--

Весенний период Март

Занятие 1 № 49	1 неделя	<p>«В этот мартовский денек»</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>I часть. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. 	Стр. 76-77	
----------------------	----------	---	---	------------	--

			<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>		
Занятие 2 № 50	1 неделя	<p>Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. 	Стр. 77-78	

Занятие 4 № 51	2 неделя	«Широкая Масленица» Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	I часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Ходьба колонной по одному.	Стр.79-80	
Занятие 5 № 52	2 неделя	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).	Стр. 80	
Занятие 7 № 53	3 неделя	«Весна. Приметы весны» Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Стоп». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 81-82	
Занятие 8	3 неделя	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в	<i>Основные виды движений:</i> • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;	Стр. 82	
№ 54		равновесии и прыжках.	• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.		

Занятие 10 № 55	4 неделя	«Играем в театр» Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по два. Ходьба бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под шнур боком; • равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой; • метание мешочков в горизонтальную цель (3 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 83-84	
Занятие 11 № 56	4 неделя	Упражнять детей в метании способом от плеча. Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени змейкой. Развивать равновесие при ходьбе с перешагиванием.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель (3 м). способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 	Стр.84	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 3	1 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Стр. 78-79	
Занятие 6	2 неделя	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд). II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 80-81	

Занятие 9	3 неделя	Упражнять детей в чередовании бега ходьбы. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	<p>I часть. Чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка». Эстафета с мячом «Быстро передай».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Стр. 83	
Занятие 12	4 неделя	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	<p>I часть Ходьба. Бег в быстром темпе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прокати-сбей», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности .</p>	Стр. 85	

Апрель

Занятие 13 № 57	1 неделя	« В здоровом теле-здоровый дух » Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; • прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 86-87	
Занятие 14 № 58	1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 	Стр. 87	

Занятие 15 № 59	2 неделя	<p>«Космос» Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; • прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч прямо и боком. 	Стр. 87	
-----------------------	----------	---	---	---------	--

			<p>Подвижная игра «Стой». III часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.</p>		
Занятие 17 № 60	2 неделя	<p>Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.</p>	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м); • прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м); • пролезание в обруч. 	Стр. 89	
Занятие 19 № 61	3 неделя	<p>«Любим сказки. Библиотека» Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. <p>Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 89-90	

Занятие 20 № 62	3 неделя	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 	Стр. 91	
Занятие 22 № 63	4 неделя	«Огонь друг-огонь враг» Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	I часть. Ходьба и бег между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку; • равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки». III часть.. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок».	Стр. 9193	
Занятие 23 № 64	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; • равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. 	Стр. 93	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 15	1 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки -перебежки», эстафету с большим мячом.	I часть. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз. II часть. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.87	
Занятие 18	2 неделя	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	I часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба враспынную между предметами. II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Стр.89	

Занятие 21	3 неделя	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжки и бег	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 шеренги II часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч в кругу» П/И «Карусель» III часть. Ходьба в колонне по одному	Стр.91	
Занятие 24	4 неделя	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках, в равновесии.	I часть. Бег в умеренном темпе, ходьба врассыпную между предметами. Пробегание отрезков на скорость. II часть. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «С кочки на кочку». III часть. Ходьба между обручами.	Стр.93-94	

Май

Занятие 25 № 65	1 неделя	«День Победы» Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; • броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м 	Стр. 94-95	
-----------------------	----------	--	---	------------	--

			одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка» III часть. Игра «Что изменилось?».		
Занятие 26 № 66	1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м). 	Стр. 95-96	

Занятие 28 № 67	2 неделя	<p>«Я и моя семья. Семейные традиции» Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.</p>	<p>I часть. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 96-97	
Занятие 29 № 68	2 неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). 	Стр.97	
Занятие 31 № 69	3 неделя	<p>«Скоро в школу мы пойдем. Наш просторный класс» Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p>	<p>I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег враспынную между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 98-99	

Занятие 32 № 70	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег враспынную между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками; • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (в парах); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 99	
Занятие 34 № 71	5 неделя	«До свидания, детский сад! Скоро лето» Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<p>I часть. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; • Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи; • прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 100101	
			Занятия на свежем воздухе		
Занятие 27	1 неделя	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<p>I часть. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр.96	

Занятие 30	2 неделя	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	I часть. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами. II часть. Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 97-98	
Занятие 33	3 неделя	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	I часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.	Стр. 99	
Занятие 36 4 неделя		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба и бег с изменением темпа движения. Игра «Сделай фигуру». II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне». Подвижная игра «Не оставайся на земле». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 101102	