

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр образования «Притяжение», дошкольное отделение
городского округа Спасск - Дальний

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по
дошкольному образованию
МБОУ ЦО «Притяжение»

 А. В. Пирожок

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ ЦО «Притяжение»
Протокол № 1
от 31 августа 2024 года

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
МБОУ ЦО «Притяжение»
Председатель

 А. В. Кабан

Рабочая программа
инструктора по физической культуре

Составил инструктор по ФК

Макарюк Е. В.

Г. о Спасск-Дальний

2024г.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка..... 3
- 1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы3
- 1.3. Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы.....4

2. Содержательный раздел

- 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.....5
- 2.2. Комплексно-тематическое планирование 9

3. Организационный раздел

- 3.1. Режим дня, распределение образовательной деятельности в различных видах деятельности122
- 3.2. Учебный план и планирование образовательной деятельности на учебный год 122
- 3.3. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в группе.....123

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Цель рабочей программы: реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФООП ДО и ФГОС ДО.

Задачи:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь, взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;
- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структуризация) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей возможностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Срок реализации рабочей программы: 1 учебный год (1 сентября 2023 года – 31 августа 2024 года).

Нормативно-правовые документы

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г.
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
7. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
8. Устав ДОО

1.3. Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут научиться:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при беге и ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах. Прыгать в длину с места на 40 см. и более.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол. Бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Плавать (произвольно)
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время)

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.

2.Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Продолжать укреплять здоровье детей. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной деятельности. Предупреждать утомление детей. Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (п опрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Младшая группа (от 3 до 4 лет).

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться. Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.). Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.). Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в двигательной деятельности. Закреплять и ходить и с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомить с физическими

упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. **Спортивные и подвижные игры.** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и в пространстве.

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного

инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2.Комплексно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

Вторая группа раннего возраста

Октябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.Познакомит ьдетей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен				Развивать умение ходить и бегать свободно, в колене по одному; энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мяч 2мя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»,создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД.
ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1.Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между 2мя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием коленв прямом направлении за инструктором. 2.Подпрыгивать на 2х ногах на месте.	1.Ходьба по бревну приставным шагом 2.Учить энергично, отталкивать мяч 2мя руками.	1Ходьба по рейке, положенной на пол 2.Подлезать под шнур. 3.Катание мяча друг другу	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Догони меня»	«солнышко и дождик»	«по ровненькой дорожке»	
Малоподвижные игры	«Мышки» Спокойная ходьба	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	

Ноябрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				<p>развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p>
ОРУ	Без предметов	С мячом	С флажками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске с перешагиванием 2. Ползание на четвереньках между предметами 3. Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте	1. Во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; 2. Перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги. 3. Упражнять в прокатывании мячей	1. Подлезать под шнур. 2. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади 3. Упражнять в прокатывании мячей.	1. Подлезание под шнур. 2. Ходьба по уменьшенной площади. 3. Катание мяча в ворота	
Подвижные игры	«Поймай мяч»,	«Солнышко и дождик»	«Обезьянки»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладочки»	

Декабрь

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи.
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег в рассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по уменьшенной площади; 2. Прыжки через веревочки, положенные в ряд 3. Ползание на четвереньках	1 Прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги. 2 . Прокатывание мяча через ворота 3. Ходьба по бревну приставным шагом	1 Ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад; 2. Ползать на четвереньках. 3. Прыжки вокруг предметов	1. Подлезать под дугу на четвереньках. 2. Ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики 3. Метание мяча в горизонтальную цель	
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Проползи в ворота»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Пальчиковая гимн. «Моя семья»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»	

Январь

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи.
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному				упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, вкатании мяча, в подлезании под препятствие.
ОРУ	Без предметов	С мячом	С кубиками	С погремушками	
Основные виды движений	1 Ходьба по доске, положенной на пол 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прокатывание мяча друг другу	1. Перебрасывание мячей через веревочку вдаль 2. Подлезать под шнур. 3. Ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей	1. Ползание по туннелю 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание под дугой на четвереньках 2. Прыжки через набивные мячи 3. Прокатывание мяча друг другу, через ворота	
Подвижные игры	Наседка и цыплята	«Поезд»	«Догони мишку»	«Мыши и кот»,	
Малоподвижные игры	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

Февраль

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи.
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий				упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.
ОРУ	С мячом	С кубиками	С погремушками	С платочками	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Лазание по гимнастической лесенке-стремянки. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, 3. Прокатывать мяч друг другу	1. Метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой 2. Подлезать под шнур, не касаясь руками пола 3. Ходьба по доске по гимнастической скамейке	
Подвиж. игры	«Зайка беленький сидит»	«Где звенит»,	«Птички в домиках»	«Зайка, выходи..»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Каравай»	

Март

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи.
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
ОРУ	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками	
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами.	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	
Подвижные игры	«Серый волк»	«Кто скорее добежит»,	«Воробьишки и автомобиль»	«Мой весёлый Звонкий мяч»	
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательные упраж «Задует свечи»	

Апрель

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи.
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
ОРУ	Без предметов	С кубиками	С лентами	С флажками	
Основные виды движений	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки с продвижением вперед	1. Ходьба по ограниченной поверхности 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимн. стенке	1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Пролезание в обруч	
Подвижные игры	«Курочка хохлатка»	«Лохматый пес»	Маленькие и большие ножки»	«Воробушки и автомобиль»	
Малоподвижные игры	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упражнения «Надуем шарик»	«Угадай кто позвал»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	

Май

Содержание организованной образовательной деятельности					Задачи.
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; учить работать вместе при игре с парашютом				<p>продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p>
ОРУ	Без предметов	С лентами	С кубиками	С платочками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу;</p> <p>3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги;</p> <p>3. Ползание между предметами</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу</p>	<p>1. Ходьба по лестнице положенной на пол</p> <p>2. Прокатывание мяча в ворота.</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>4. Прыжки с продвижением вперед</p>	
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«По дорожке»	«Доползи до погремушки»	«Догони мяч»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел»	«Найди комарика»	«Парашют» Дует, дует ветерок	Дыхательные упражнения «Пчелки»	

Младшая группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь (в зале)	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости»	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Игра «Пойдем в гости». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	1. «Пройдем по дорожке». Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров.	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	1. Прокатывание мячей - «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени - «Доползи до погремушки».
	Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
	3-я часть:	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем жучка»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь (на улице)	Номер	3	6	9	12
	Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости»	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Игра «Пойдем в гости». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	1. «Пройдем по дорожке». Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров .	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	1. Прокатывание мячей - «Прокати и догони».	1. Лазанье через шнур - «Пролезь и не задень».
	Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
	3-я часть:	Ходьба стайкой за воспитателем в обход площадки, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем жучка»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Октябрь (в зале)	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, с выполнением заданий по сигналу: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №4 (без предметов)	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с мячом)	Комплекс №7 (на стульчиках)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие - «Пойдем по мостику». 2. Прыжки через шнур в две шеренги.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	1. Прокатывание мячей в прямом направлении - «Быстрый мяч». 2. Ползание между предметами, не задевая их - «Проползи – не задень».	1. Ползание - «Крокодильчики». 2. Равновесие - «Пробеги – не задень».
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра «Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Октябрь (на улице)	Номер	15	18	21	24
	Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ходьбе между предметами. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при пролезании через шнур и упражнений в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, с выполнением заданий по сигналу: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №4 (без предметов)	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с мячом)	Комплекс №7 (на скамейке)
	2-я часть: ОВД	2. Равновесие - «Пойдем по мостику». 2. Прыжки через шнур в две шеренги.	1. Прыжки из круга в круг. 2. «Прокати мяч».	1. Прокатывание мячей в прямом направлении - «Быстрый мяч». 2. Ходьба между предметами, не задевая их - «Пройди – не задень».	1. Пролезание через шнур - «Пролезь и не задень». 2. Равновесие - «Пробеги – не задень».
	Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра «Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Ноябрь (в зале)	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании.	1. Игровое упражнение «Твой кубик».	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу; «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег проводится в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №8 (с ленточкой)	Комплекс №9 (с обручем)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с флажками)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас».	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». 2. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их 3. Игровое задание «Быстрые жучки».	1. Ползание. Игровое задание – «Паучки». 2. Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию.
	Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
3-я часть:	Игра «Найдем зайчонка»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром».	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	27	30	33	36
Ноябрь (на улице)	Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ходьбе между предметов.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в подлезании, развивая координацию движений; в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Построение в виде буквы «П».	1. Игровое упражнение «Твой кубик».	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу; «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег проводится в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №8 (с ленточкой)	Комплекс №9 (с обручем)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с флажками)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас».	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». 2. «Пройди – не задень».	1. Подлезание через шнур. Игровое задание – «Паучки». 2. Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на земле ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика

					надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу.
	Подвижные игры	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
	3-я часть:	Игра «Найдем зайчонка»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Декабрь (в зале)	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Построение.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Самолеты!» – дети выполняют бег враспынную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на сигнал: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.
	ОРУ	Комплекс №12 (с кубиками)	Комплекс №13 (с мячом)	Комплекс №14 (с кубиками)	Комплекс №15 (на стульчиках)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см).	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».

	Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Декабрь (на улице)	Номер	3	6	9	12
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при пролезании под шнур.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Построение.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Самолеты!» – дети выполняют бег враспынную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на сигнал: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.
	ОРУ	Комплекс №12 (с кубиками)	Комплекс №13 (с мячом)	Комплекс №14 (с кубиками)	Комплекс №15 (на скамейках)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 2. Пролезание под шнур «Пролезь – не задень».	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».
	Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь (в зале)	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке».	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.
	ОРУ	Комплекс №16 (с платочками)	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие «Пройди – не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	1. Прыжки «Зайки – прыгуны». 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. «Прокати – поймай». 2. «Медвежата».	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие «По тропинке».
	Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь (на улице)	Номер	15	18	21	24
	Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в пролезании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в пролезании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке».	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.
	ОРУ	Комплекс №16 (с платочками)	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие «Пройди – не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	1. Прыжки «Зайки – прыгуны». 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. «Прокати – поймай». 2. «Пролезь - не задень».	1. Пролезание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие «По тропинке».
	Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Февраль (в зале)	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №20 (с кольцом)	Комплекс №21 (с малым обручем)	Комплекс №22 (с мячом)	Комплекс №23 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». 2. Прыжки. «С пенька на пенек».	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.
	Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки» (прыжки)
	3-я часть:	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игра «Найдем лягушонка».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Февраль (на улице)	Номер	27	30	33	36
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №20 (с кольцом)	Комплекс №21 (с малым обручем)	Комплекс №22 (с мячом)	Комплекс №23 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». 2. Прыжки. «С пенька на пенек».	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.
	Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки» (прыжки)
	3-я часть:	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игра «Найдем лягушонка».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Март (в зале)	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; с выполнением заданий на сигнал: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.
	ОРУ	Комплекс №24 (с кубиком)	Комплекс №25(без предметов)	Комплекс №26 (с мячом)	Комплекс №27 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. «Ровным шагом». 2. Прыжки «Змейкой».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1. «Брось – поймай». 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».	1. Ползание «Медвежата». 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в колонне по одному, в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).
	Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Март (на улице)	Номер	3	6	9	12
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в подлезании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную; с выполнением заданий на сигнал: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.
	ОРУ	Комплекс №24 (с кубиком)	Комплекс №25(без предметов)	Комплекс №26 (с мячом)	Комплекс №27 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. «Ровным шагом». 2. Прыжки «Змейкой».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1. «Брось – поймай». 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».	1. Подлезание «Подлезь - не задень». 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в колонне по одному, в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).
	Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель (в зале)	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: Вводная	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» – дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. На слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	ОРУ	Комплекс №28 (на скамейке с кубиками)	Комплекс №29 (с косичкой)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом - «Точный пас».	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. Ползание «Проползи – не задень». 2. Равновесие «По мостику».

		вперед вниз, то есть сойти не прыгая. 2. Прыжки «Через канавку».			
	Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	« Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
	3-я часть:	Игра «Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель (на улице)	Номер	15	18	21	24
	Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ходьбу между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: Вводная	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. На слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	ОРУ	Комплекс №28 (на скамейке с кубиками)	Комплекс №29 (с косичкой)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом,	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Ходьба «Пройди – не задень». 2. Равновесие «По мостику».

		по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. 2. Прыжки «Через канавку».	мячом - «Точный пас».	2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	
	Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	« Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
	3-я часть:	Игра «Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Май (в зале)	Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (музыкальное сопровождение).	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.
	ОРУ	Комплекс №32 (с кольцами)	Комплекс №33 (с мячом)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (без предметов)

	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) на двух ногах.	1. Прыжки «Парашютисты». 2. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.
	Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
	3-я часть:	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	27	30	33	36
Май (на улице)	Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (музыкальное сопровождение).	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.
	ОРУ	Комплекс №32 (с кольцами)	Комплекс №33 (с мячом)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры	1. Прыжки «Парашютисты». 2. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат

		(расстояние между ними 30–40 см) на двух ногах.	стойке на коленях, сидя на пятках).	колени.	прямо.
	Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
	3-я часть:	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь (в зале)	Номер	1-2 (стр. 19-20)	4-5 (стр. 21-23)	7-8 (стр. 24-26)	10-11 (стр. 26-29)
	Задачи	Упражнять детей 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.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с малым обручем)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см.). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (на месте). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика (кегли), на расстоянии 3-4 м.</p>	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.), стоя на коленях. 3. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 метров) до обозначенного места</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу (высота - 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Найди себе пару»</p>	<p>«Быстро в домик»</p>	<p>«Мы веселые ребята»</p>	<p>«Береги предмет»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны</p>	<p>Игра «Где постучали?»</p>

Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивать точность приземления.	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	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.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с малым обручем)
2-я часть: Игровые упражнения	1. «Не пропусти мяч». 2. «Не задень».	1. «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки».	1. «Мяч через сетку». 2. «Кто быстрее добежит до кубика» 3. «Подбрось-поймай»	1. «Перебрось-поймай». 2. «Успей поймать». 3. «Вдоль дорожки».
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Быстро в домик»	«Мы веселые ребята»	«Береги предмет»
3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Игра «Где постучали?»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь (в зале)	Номер	13-14 (стр. 30-32)	16-17 (стр. 33-34)	19-20 (стр. 35-36)	22-23 (стр. 36-38)
	Задачи	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.	Учить детей 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.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	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.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами-40 см). Упражнения в перешагивании (перепрыги- вании) в беге (расстояние между шнурами 60 см).	Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №5 (с косичкой)	Комплекс №6 (без предметов)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с кеглей)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.</p>	<p>1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч поточным способом. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд.</p>	<p>1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 5. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).</p>	<p>1. Подлезания под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола (3-4 раза). 2. Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза). 1. Лазанье под шнур с мячом в руках, (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Огуречик, огуречик»</p>	<p>«Хороводная-огородная»</p>	<p>«Найди свой цвет»</p>	<p>«У медведя во бору»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь (на улице)	Номер	15 (стр. 32-33)	18 (стр. 34)	21 (стр. 36)	24 (стр. 38)
	Задачи	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №5 (с косичкой)	Комплекс №6 (без предметов)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с кеглей)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Мяч через шнур (сетку)». 2. «Кто быстрее доберется до кегли».	1. «Подбрось – поймай». 2. «Кто быстрее» (эстафета).	1. «Прокати- не урони». 2. «Вдоль дорожки».	1. «Подбрось – поймай». 2. «Мяч в корзину». 3. «Кто скорее по дорожке».
	Подвижные игры	«Огуречик, огуречик»	«Хороводная-огородная»	«Найди свой цвет»	«У медведя во бору»
	3-я часть:	Игра «Найдем мышонка»	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Угадай, где спрятано»	Игра «Угадай, кто позвал?»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь (в зале)	Номер	25-26 (стр. 39-40)	28-29 (стр. 41-42)	31-32 (стр. 43-44)	34-35 (стр. 45-46)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	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», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
	ОРУ	Комплекс №9 (с кубиком)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (с флажками)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. . Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. . Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. . Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). . Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 	<ul style="list-style-type: none"> . Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. . Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. . Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». . Прыжки на двух ногах между предметами. 	<ul style="list-style-type: none"> . Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. . Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. . Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. . Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли).
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Катушка с нитками»</p>	<p>«Кошка и мышки»</p>	<p>«Лохматый пес»</p>	<p>«Коршун и цыплята»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь (на улице)	Номер	27 (стр. 40-41)	30 (стр. 43)	33 (стр. 45)	36 (стр. 46-47)
	Задачи	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.	Повторить ходьбу с	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба с «Пробеги - не задень».	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс № 9(с кубиками)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (с флажками)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Не попадись». 2. «Поймай мяч».	1.«Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). 2. «Догони мяч».	1. «Не задень». 2. «Передай мяч». 3. «Догони пару».	1. «Пингвины». 2. «Кто дальше бросит».
	Подвижные игры	«Катушка с нитками»	«Мыши водят хоровод»	«Лошадки»	«Смелые цыплята»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь (в зале)	Номер	1-2 (стр. 48-49)	4-5 (стр. 50-51)	7-8 (стр. 52-54)	10-11 (стр. 54-56)
	Задачи	Развивать внимание детей 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.	Упражнять детей	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
	ОРУ	Комплекс №13 (с платочком)	Комплекс №14 (с мячом)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	<ul style="list-style-type: none"> · Равновесие - ходьба по шнуру. · Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. · 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. · Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу. 	<ul style="list-style-type: none"> · Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. · Прокатывание мяча между предметами. · 3. Бег по дорожке. 	<ul style="list-style-type: none"> · Перебрасывание мячей друг другу. · Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. · Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 	<ul style="list-style-type: none"> · Ползание по гимнастической скамейке с выполнением заданий. · Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. · Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. · Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из

				Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	обруча.
	Подвижные игры	«Дед Мороз»	«Затейники»	«Части тела»	«Снежная карусель»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь(на улице)	Номер	3 (стр. 49)	6 (стр. 51)	9 (стр. 54)	12 (стр. 56)
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за инструктором.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления.	Ходьба на лыжах скользящим шагом (первая подгруппа детей). До синего флажка скользящим шагом, до красного - ступающим шагом на дистанцию 10 м. Вторая подгруппа детей в это время катается на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.
	ОРУ	Комплекс №13 (с платочком)	Комплекс №14 (с мячом)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (с кубиками)
	2-я часть: Игровые упражнения	3. «Веселые снежинки». 4. «Кто быстрее до» 5. «Кто дальше бросит».	3. «Пружинка» 4. Во время упражнений одной подгруппы дети второй подгруппы лепят снежки, снежную бабу или катают друг друга на санках - в пределах видимости инструктора.	3. «Кто дальше?». 4. «Снежная карусель».	4. «Петушки ходят». 5. «По снежному валу». 6. «Снайперы».
	Подвижные игры	«Два Мороза»	«Затейники»	«След в след»	«Снежная карусель»

	3-я часть:	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну линию (инструктор вместе с детьми раскладывает снежки).	Игра «Веселые снежинки».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
--	------------	---	--------------------------	---	---

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь (в зале)	Номер	13-14 (стр. 57-59)	16-17 (стр. 59-60)	19-20 (стр. 61-62)	22-23 (стр. 63-64)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с мячом)	Комплекс №19 (с косичкой)	Комплекс №20 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	Равновесие-ходьба по канату с выполнением заданий. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 5. Равновесие-ходьба на 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Лазанье под шнур разными способами. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на двух ногах предметами,

			носках предметами.	между	продвигаясь вперед.	
	Подвижные игры	«Ловишки»	«Огуречик, огуречик»		«Зайка беленький»	«Колобок и лиса»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному в обход зала за зайкой.	Ходьба в колонне по одному за лисой.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь (на улице)	Номер	15 (стр. 59)	18 (стр. 60-61)	21 (стр. 62-63)	24 (стр. 64)
	Задачи	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Упражнять детей в	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.
	1-я часть: Вводная	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	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	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближаются к нему. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближаются к нему. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.
	ОРУ	Комплекс №17 (с обручем)		Комплекс №19 (с косичкой)	Комплекс №20 (с обручем)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Снежинки-пушинки». 2. «Кто дальше».	1. «Снежная карусель». 2. «Прыжки к елке».	1. «Кто дальше бросит?» 2. «Перепрыгни - не задень».	1. «Кто дальше бросит?» 2. «Перепрыгни - не задень».
	Подвижные игры	«Ловишки»	«Ловишки»	«Охота на зайцев»	«Лесные звери»
	3-я часть:	Ходьба «змейкой» между предметами за инструктором.	Катание друг друга на санках.	Катание друг друга на санках.	Катание друг друга на санках.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль (в зале)	Номер	25-26 (стр. 65-66)	28-29 (стр. 67-68)	31-32 (стр. 69-70)	34-35 (стр. 70-72)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу; бег в рассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	ОРУ	Комплекс №21 (без предметов)	Комплекс №22 (на стульях)	Комплекс №23 (с мячом)	Комплекс №24 (с палкой)
	2-я часть: ОВД	<ul style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала 5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. 5. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). 4. Прыжки на правой и левой ноге,

					используя взмах рук
	Подвижные игры	«Зайцы и волк»	«Ловишки»	«Парашютисты»	«Дружная семейка»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найдем зайчонка»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Игра «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль (на улице)	Номер	27 (стр. 67)	30 (стр. 68-69)	33 (стр. 70)	36 (стр. 72)
	Задачи	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
	1-я часть: Вводная	Ходьба вокруг санок в обе стороны; прыжки на двух ногах	Игровое упражнение «Метелица».	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде воспитателя ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	Ходьба по снежному валу, руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая.
	ОРУ	Комплекс №21 (без предметов)	Комплекс №22 (на скамейках)	Комплекс №23(с мячом)	Комплекс №24(с палкой)
	2-я часть: Игровые упражнения	6. «Змейкой» между санками». 7. «Добрось до кегли».	5. «Покружись». 6. «Кто дальше бросит».	5. «Кто дальше бросит снежок». 6. «Найдем снегурочку!»	7. «Точно в цель». 8. «Туннель». 9. Катание на санках друг друга.
	Подвижные игры	«Пингвины и медведь»	«Ловишки»	«Парашютисты»	«Догони свою пару»
	3-я часть:	Поочередное катание друг друга на санках.	Катание друг друга на санках.	Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март (в зале)	Номер	1-2 (стр. 72-73)	4-5 (стр. 74-76)	7-8 (стр. 76-77)	10-11 (стр. 78-79)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	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 врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.
ОРУ	Комплекс №25 (без предмета)	Комплекс №26 (с обручем)	Комплекс №27 (с мячом)	Комплекс №28 (с флажками)	

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Ходьба на носках между предметами, . Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. . Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. . Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. 	<ul style="list-style-type: none"> . Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»). . Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры. . Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. . Прыжки на двух ногах через шнуры
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Дружная семейка»</p>	<p>«Самолеты»</p>	<p>«Найди свое место»</p>	<p>«Воробышки в гнездышках».</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март (на улице)	Номер	3 (стр. 73-74)	6 (стр. 76)	9 (стр. 77-78)	12 (стр. 79)
	Задачи	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Игровое упражнение «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети перепрыгивают через шнуры; с изменением направления движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.
	ОРУ	Комплекс №25 (без предмета)	Комплекс №26 (с обручем)	Комплекс №27 (с мячом)	Комплекс №28 (с флажками)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Быстрые и ловкие». 2. «Сбей кеглю».	1. «Подбрось-поймай». 2. «Прокати - не задень».	1. «На одной ножке вдоль дорожки». 2. «Брось через веревочку».	1. «Перепрыгни ручеек». 2. «Бег по дорожке».
	Подвижные игры	«Дружная семейка».	«Мотоциклисты»	«Быстро в домик»	«Совушка»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, кто кричит?»	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонну по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель (в зале)	Номер	13-14 (стр. 80-81)	16-17 (стр. 82-83)	19-20 (стр. 84-85)	22-23 (стр. 86-87)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; мета нии мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №29 (без предметов)	Комплекс №30 (с кеглей)	Комплекс №31 (с мячом)	Комплекс №32 (с косичкой)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. · Прыжки на двух ногах через препятствия. · Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. · Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. 	<p>Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Лягушки и цапля»</p>	<p>«День - ночь»</p>	<p>«Горячее место»</p>	<p>«Пчелки»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель (на улице)	Номер	15 (стр. 82)	18 (стр. 84)	21 (стр. 85-86)	24 (стр. 87)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	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.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №29 (без предметов)	Комплекс №30 (с кеглей)	Комплекс №31(с мячом)	Комплекс №32(с косичкой)
	2-я часть: Игровые упражнения	8. «Прокати и поймай». 9. «Сбей булаву (кеглю). 10. Катание на велосипеде.	7. «По дорожке». 8. «Не задень» 9. «Перепрыгни - не задень»	7. «Успей поймать». 8. «Подбрось - поймай».	10. «Пробеги - задень». 11. «Накинь кольцо». 12. «Мяч через сетку».
	Подвижные игры	«Дрозд»	«Салки»	«Догони пару»	«Улиточка»
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май (в зале)	Номер	25-26 (стр. 88-89)	28-29 (стр. 89-90)	31-32 (стр. 91-92)	34-35 (стр. 92-93)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному..
	ОРУ	Комплекс №33 (без предмета)	Комплекс №34 (с кубиком)	Комплекс №35 (с палкой)	Комплекс №36 (с мячом)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	. Прыжки в длину с места через шнур. . Перебрасывание мячей друг другу в парах. . Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. . Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	. Метание в вертикальную цель. . Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). . Прыжки через короткую скакалку.	Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Прыжки на двух ногах через шнуры
	Подвижные игры	«Вертолеты»	«Цветочек»	«Ласточка без гнезда»	«Удочка».

	3-я часть:	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.
--	------------	------------------------	---	--	-----------------------------

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май (на улице)	Номер	27 (стр. 89)	30 (стр. 90-91)	33 (стр. 92)	36 (стр. 93-94)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Зайки!» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!». Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.
	ОРУ	Комплекс №33 (без предмета)	Комплекс №34 (с кубиком)	Комплекс №35 (с палкой)	Комплекс №36 (с мячом)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Достань до мяча». 2. «Перепрыгни ручеек». 3. «Пробеги-не задень».	1. «Попади в корзину». 2. «Подбрось - поймай».	1. «Не урони». 2. «Не задень». 3. «Бегом по дорожке».	1. «Подбрось-поймай». 2. «Кто быстрее по дорожке».
	Подвижные игры	«Слушай сигнал»	«Цветочек»	«Найди свою пару»	«Ловишки»
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Игра «Угадай, кто позвал».

Старшая группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь (в зале)	Номер	1-2 (стр. 15-17)	4-5 (стр. 19-20)	7-8 (стр. 21-24)	10-11 (стр. 24-26)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (до 1 мин); в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе; ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (без предметов)	Комплекс №4 (с палкой)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах - «Достань до предмета». Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; предплечья и колени. Ходьба по канату боком приставным шагом; с мешочком на голове. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его; перебрасывание мяча друг другу двумя .</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком (не задевая за верхний край) в группировке. Ходьба, перешагивая через препятствие; с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины».</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Колдун»</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>«Пятнашки»</p>	<p>«Горячая картошка»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь (на улице)	Номер	3 (стр. 17-19)	6 (стр. 20-21)	9 (стр. 24)	12 (стр. 26-27)
	Задачи	Упражнять в построении в колонны; упражнять в равновесии и прыжках.	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Повторить бег (до 1 мин.), упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну».	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег (до 1 мин.); переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный (до 1 мин.), в умеренном темпе, ходьба врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (без предметов)	Комплекс №4 (с палкой)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Пингвины». 2. «Не промахнись». 3. «По мостику».	1. «Передай мяч». 2. «Не задень».	1. «Не попадись». 2. «Мяч о стенку».	1. «Поймай мяч». 2. «Будь ловким».
	Подвижные игры	«Третий лишний»	«Быстро возьми»	«Пятнашки»	«Посадка картофеля»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь (в зале)	Номер	13-14 (стр. 28-29)	16-17 (стр. 30-32)	19-20 (стр. 33-35)	22-23 (стр. 35-37)
	Задачи	Упражнять детей в беге (до 1 мин.); в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 мин.); переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с выполнением поворота на сигнал. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с изменением темпа движения на сигнал (в чередовании). Бег врассыпную	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два с выполнением поворота на сигнал. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.
	ОРУ	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с палкой)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с обручем)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках.</p>	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазанье - ползание под дугу в группировке разными способами; ползание на четвереньках между предметами. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>1. Ползание – пролезание в обруч; ползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на ногах на препятствие.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Овощи и фрукты»</p>	<p>«Ловля парами»</p>	<p>«Тихо-громко»</p>	<p>«Колпачок»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра «Что изменилось»</p>	<p>Игра «У кого мяч?»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь (на улице)	Номер	15 (стр. 29-30)	18 (стр. 32)	21 (стр. 35)	24 (стр. 37-38)
	Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге (до 1 мин.); познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Развивать выносливость в беге (до 1,5 мин.); разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (до 1 мин.); переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (до 1 мин.) и на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры; бег (до 1 мин.).	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе (до 1,5 мин.), ходьба в рассыпную.
	ОРУ	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с палкой)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с обручем)
	2-я часть: Игровые упражнения	11. Отбивание мяча правой и левой рукой. 12. Передача мяча правой и левой ногой.	10. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). 2. «Мяч водящему».	9. «Пас друг другу». 10. «Отбей волан». 11. «Будь ловким» (эстафета).	1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). 3. «Проведи мяч».
	Подвижные игры	«Овощи и фрукты»	«Ловля парами»	«Тихо-громко»	«Ермак»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь (в зале)	Номер	25-26 (стр. 39-41)	28-29 (стр. 42-43)	31-32 (стр. 44-45)	34-35 (стр. 46-47)
	Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную по команде.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №9 (с мячом)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (на скамейке)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. · Прыжки на правой и левой ноге. · Перебрасывание мячей друг другу двумя руками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ноге 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Ведение мяча в ходьбе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 4. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье – подлезание под шнур. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета; попеременно. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за голову.
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Круговая лапта»</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Жадный повар»</p>	<p>«Между двух огней»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра «Найди и промолчи»</p>	<p>Игра «Летает – не летает»</p>	<p>Игра «Съедобное – не съедобное»</p>	<p>Игра «У кого мяч?»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь (на улице)	Номер	27 (стр. 41)	30 (стр. 43-44)	33 (стр. 45-46)	36 (стр. 47)
	Задачи	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Упражнять в беге, развивая выносливость; в упражнениях с прыжками и бегом.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному с остановкой на сигнал; бег в среднем темпе (до 1 мин.); ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному; бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без пауз. Ходьба враспынную. На сигнал «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (до 1, 5 мин.); ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег с перешагиванием через препятствия.
	ОРУ	Комплекс № 9(с мячом)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (на скамейке)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Мяч о стенку». 2. «Поймай мяч». 3. «Не задень».	1. «Мяч водящему». 2. «По мостику».	1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни – не задень».	1. «Мяч о стенку». 2. «Ловишки – перебежки».
	Подвижные игры	«Круговая лапта»	«Перелет птиц»	«Жадный повар»	«Между двух огней»
	3-я часть:	Игра «Угадай по голосу»	Игра «Летает – не летает»	Игра «Съедобное – не	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь (в зале)	Номер	1-2 (стр. 48-50)	4-5 (стр. 51-52)	7-8 (стр. 53-54)	10-11 (стр. 55-57)
	Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске повторить перебрасывание мяча.	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.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий на сигнал. Ходьба и бег по кругу в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №13 (с обручем)	Комплекс №14 (с флажками)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	<ul style="list-style-type: none"> · Равновесие – ходьба по наклонной доске; переход на гимнастическую скамейку. · Прыжки на двух ногах через бруски; между набивными мячами. · Переброска мяча друг другу. 	<ul style="list-style-type: none"> · Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. · Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. · Ползание на четвереньках между предметами; подталкивая мяч головой. · Прокатывание набивного мяча. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мяча друг другу большого диаметра. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; на четвереньках с мешочком на спине. 	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен.

				3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	
	Подвижные игры	«Два мороза»	«Коршун и наседка»	«Смелые воробушки»	«Метелица»
	3-я часть:	Игра «Сделай фигуру»	Игра «Летает-не летает»	Игра «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному. Игра

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь (на улице)	Номер	3 (стр. 50-51)	6 (стр. 52-53)	9 (стр. 54-55)	12 (стр. 57-58)
	Задачи	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.	Одна группа детей занимается с инструктором – проводится ходьба на лыжах. Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками. По команде дети меняются местами.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками, не разрывая цепочку.
	ОРУ	Комплекс №13 (с обручем)	Комплекс №14 (с флажками)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (без предметов)
	2-я часть: Игровые упражнения	13. «Кто дальше бросит». 14. «Не задень».	11. «Метко в цель». 12. «Кто быстрее до снеговика». 13. «Пройдем по мостику».	12. «Метко в цель».	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2. Игровое упражнение с шайбой и клюшкой. 3. «По дорожке».
	Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Коршун и наседка»	«Воробьи и кошка»	«Снежная баба»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найди предмет».	Ходьба в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь (в зале)	Номер	13-14 (стр. 59-60)	16-17 (стр. 61-63)	19-20 (стр. 63-64)	22-23 (стр. 65-66)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и бегут в сторону.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.
	ОРУ	Комплекс №17 (с кубиком)	Комплекс №18 (со шнуром)	Комплекс №19 (на гимнаст. скамейке)	Комплекс №20 (с обручем)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1.Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками; на двух ногах между набивными мячами. 3.Метание – броски мяча в шеренгах. 4.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; в группировке; переползание через предметы 3. Броски мяча вверх. 4. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди; ловля их после отскока Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>Лазанье на гимнаст. стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. Ходьба по гимнаст. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; руки за голову Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе; через шнуры на двух ногах без паузы. Ведение мяча в прямом направлении.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Веселые ребята»</p>	<p>«Мышки и домики»</p>	<p>«Бездомный заяц»</p>	<p>«Пингвины»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь (на улице)	Номер	15 (стр. 61)	18 (стр. 63)	21 (стр. 65)	24 (стр. 66-67)
	Задачи	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Вторая группа детей выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами.	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.
	ОРУ	Комплекс №17 (с кубиком)	Комплекс №18 (со шнуром)	Комплекс №19 (на гимнаст. скамейках)	Комплекс №20 (с обручем)
	2-я часть: Игровые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> · Катание друг друга на санках. · Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. · Ходьба по учебной лыжне. 4. «Сбей кеглю». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее». 2. «Пробеги – не задень». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги – не задень». 2. «Кто дальше бросит». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «По местам». 2. «С горки».
	Подвижные игры	«Третий лишний»	«Скакуны и бегуны»	«Хитрая лиса»	«Белые медведи»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль (в зале)	Номер	25-26 (стр. 68-69)	28-29 (70-71)	31-32 (стр. 71-73)	34-35 (стр. 73-75)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	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.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 мин. в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №21 (с гимнастической палкой)	Комплекс №22 (с большим мячом)	Комплекс №23 (на гимнастической скамейке)	Комплекс №24 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы; двумя руками от груди.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. Ползание на четвереньках между набивными	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча). Подлезание под палку (шнур). Перешагивание через шнур. 4. «Проползи - не урони». Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах	Лазанье на гимнастическую стенку; спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову). Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места; между предметами. Отбивание мяча в ходьбе; бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.

			мячами.	через шнуры.	
	Подвижные игры	«Охотники и обезьяны»	«Не оставайся на полу»	«Пограничники и парашютисты»	«Угадай на ощупь»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль (на улице)	Номер	27 (стр. 69-70)	30 (стр. 71)	33 (стр. 73)	36 (стр. 75)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая - с санками. Первая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне. Вторая - катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. По команде дети меняются местами и заданиями.	Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Ходьба и бег в другую сторону.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками - «крыльями», как птицы и т.д.).
	ОРУ	Комплекс №21 (с гимнастической палкой)	Комплекс №22 (с большим мячом)	Комплекс №23 (на гимнастической скамейке)	Комплекс №24(без предметов)
	2-я часть: Игровые упражнения	15. «Точный пас». 16. «По дорожке»	14. «Кто дальше». 15. «Кто быстрее».	13. «Точно в круг». 14. «Кто дальше».	13. «Гонки санок». 14. «Не попадись». 15. «По мостику».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март (в зале)	Номер	1-2 (стр. 76-78)	4-5 (стр. 79-80)	7-8 (стр. 81-82)	10-11 (стр. 83-84)
	Задачи	Упражнять детей 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.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбегу; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.
ОРУ	Комплекс №25 (с малым мячом)	Комплекс №26 (без предметов)	Комплекс №27 (с кубиком)	Комплекс №28 (с обручем)	

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки: из обруча в обруч; на двух ногах через набивные мячи. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3. Ползание на четвереньках между предметами; по прямой «Кто быстрее доползет до кегли».</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежьи»); на четвереньках. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p>	<p>. Лазанье под шнур боком, не касаясь его. . Метание мешочков в горизонтальную цель (3 м). . Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.; с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. . Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p>
--	----------------------------------	--	--	--	--

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март (на улице)	Номер	3 (стр. 78-79)	6 (стр. 80-81)	9 (стр. 83)	12 (стр. 85)
	Задачи	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
	1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному; непрерывный бег (1 мин.) между ледяными постройками, переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному, переход на бег (30 сек.), переход на ходьбу (20 сек.) в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег (10 м), и так в чередовании несколько раз.	Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии.(10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей.
	ОРУ	Комплекс №25 (с малым мячом)	Комплекс №26 (без предметов)	Комплекс №27 (с кубиком)	Комплекс №28 (с обручем)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи-не задень»	1. «Ловкие ребята». 2. «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	1. «Канатоходец». 2. «Быстро передай».	1. «Прокати - сбей». 2. «Пробеги – не задень».
	Подвижные игры	«Горелки»	«Ловишки-перебежки»	«К своим знакам»	«По местам»»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает-не летает».	Игра малой подвижности.	Игра «Не зевай»	Игра «Тишина»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель (в зале)	Номер	13-14 (стр. 86-87)	16-17 (стр. 88-89)	19-20 (стр. 89-91)	22-23 (стр. 91-93)
	Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	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.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.
	ОРУ	Комплекс №29 (с гимнастической палкой)	Комплекс №30 (с короткой скакалкой)	Комплекс №31 (с малым мячом)	Комплекс №32 (без предметов)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. . Прыжки через бруски; на двух ногах (2 м), затем перепрыгивание через предмет. . Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; продвигаясь вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку; спуск вниз, не пропуская реек; ходьба по гимнастической рейке приставным шагом. Спуск вниз. Не пропуская реек. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс; ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.</p>
--	----------------------------------	---	--	--	--

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель (на улице)	Номер	15 (стр. 87)	18 (стр. 89)	21 (стр. 91)	24 (стр. 93-94)
	Задачи	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
	1-я часть: Вводная	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе (до 1,5 мин.), ходьба враспынную между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2-3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша. После 2-3 перебежек ходьба колонной по одному.	Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (20 м) на скорость.
	ОРУ	Комплекс №29 (с гимнастической палкой)	Комплекс №30 (с короткой скакалкой)	Комплекс №31 (с малым мячом)	Комплекс №24(без предметов)
	2-я часть: Игровые упражнения	17. «Ловишки-перебежки». 18. «Передача мяча в	16. «Пройди - не задень». 17. «Догони обруч». 18. «Перебрось и поймай». 19. «Кто быстрее до флажка»	15. «Кто быстрее». 16. «Мяч в кругу».	16. «Сбей кеглю». 17. «Пробеги - не задень».
	Подвижные игры	«Горелки»	«Земля и небо»	«Цветные автомобили»	«Усатый сом»

	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Река и ров»
--	------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май (в зале)	Номер	25-26 (стр. 94-96)	28-29 (стр. 96-97)	31-32 (стр. 98-99)	34-35 (стр. 100-101)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через рез предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!»
	ОРУ	Комплекс №33 (без предметов)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (с мячом)	Комплекс №36 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка; попеременно на правой и левой ноге. 3. Броски мяча о стену (2 м) одной рукой, ловля	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему». 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) (1 м). 5. Лазанье под дугу (обруч).	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье - пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком в парах. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть,	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с перешагиванием через бруски. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно.

	Подвижные игры	«Пограничники и парашютисты»	«Медведь и пчелы»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Паравозик, копна, гусеница»
	3-я часть:	Игра «охранник»	Игра «Шмель»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба колонной по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май (на улице)	Номер	27 (стр. 96)	30 (стр. 97-98)	33 (стр. 99-100)	36 (стр. 101-102)
	Задачи	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровые упражнения с мячом.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (до 1 мин.).	Построение в колонну по одному, переход на бег в умеренном темпе (до 1,5 мин); ходьба между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы – шнуры и бруски.	Ходьба в колонне по одному, по команде дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал выполнение какой-либо фигуры.
	ОРУ	Комплекс №33 (без предметов)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (с мячом)	Комплекс №36 (с обручем)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Проведи мяч». 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан».	1. «Прокати - не урони». 2. «Кто быстрее» . 3. «Забрось в кольцо».	1. «Кто быстрее». 2. «Ловкие ребята».	1. «Мяч водящему». 2. «Передача мяча в колонне».
	Подвижные игры	«Защита укрепления»	«Паук и мухи»	«Ловля бабочек»	«Ловишки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Эстафета с мячом; колонной по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Подготовительная группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь(в зале)	Номер	1-2 (стр. 9-10)	4-5 (стр. 11-13)	7-8 (стр. 15-16)	10-11 (стр. 16-18)
	Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции и; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с палками)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют; боком, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры; через набивные мячи.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах; из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы, снизу).</p> <p>3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; упражнение «крокодил».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; на ладонях и ступнях («по медвежьей»)</p> <p>3. Ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания.</p>	<p>Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки через шнуры с выполнением заданий.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Колдун»</p>	<p>«Ловишки»</p>	<p>«Пятнашки»</p>	<p>«Горячая картошка»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игра м/п «У кого мяч?».</p>	<p>Игра «Время года, месяцы и дни недели»</p>	<p>Игра «Вершки-корешки»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь (на улице)	Номер	3 (стр. 11)	6 (стр. 14)	9 (стр. 16)	12 (стр. 18)
	Задачи	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точно сть движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	1-я часть: Вводная	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами .	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу; продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с палками)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины».	1. «Быстро встань в колонну!». 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай». 2. «Пройди — не задень».	1. «Прыжки по кругу». 2. «Провели мяч».
	Подвижные игры	«Третий лишний»	«Быстро возьми»	«Пятнашки»	«Посадка картофеля»

	3-я часть:	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них.
--	------------	--	--	---	---

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь (в зале)	Номер	13-14 (стр. 20-22)	16-17 (стр. 22-24)	19-20 (стр. 24-26)	22-23 (стр. 27-28)
	Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переходна ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе – «как петушки»); бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу сменатемпа движения. Бег враспынную.
ОРУ	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с обручем)	Комплекс №7 (на скамейках)	Комплекс №8 (с мячом)	

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки через шнуры с выполнением заданий. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу.</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед; забрасывание мяча в корзину двумя руками.. 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении. 4. Лазанье в обруч разными способами.</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с выполнением заданий. 2. Ползание на</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед. 2. Прыжки на одной, двух ногах между предметами. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 4. «Проползи — не урони».</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Овощи и фрукты»</p>	<p>«Ловля парами»</p>	<p>«Тихо-громко»</p>	<p>«Колпачок»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра «Что изменилось»</p>	<p>Игра «У кого мяч?»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Октябрь (на улице)	Номер	15 (стр. 22)	18 (стр. 24)	21 (стр. 26-27)	24 (стр. 28-29)
	Задачи	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (до 2 минут); переход на ходьбу.
	ОРУ	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с обручем)	Комплекс №7 (на скамейках)	Комплекс №8 (с мячом)
	2-я часть: Игровые упражнения	22. «Перебрось-поймай». 23. «Не попадись».	25. «Кто самый меткий?». 26. «Перепрыгни — з: е	20. «Успей выбежать». 21. «Мяч водящему».	18. «Лягушки». 19. «Не попадись».
	Подвижные игры	«Овощи и фрукты»	«Ловля парами»	«Тихо-громко»	«Ермак»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Ноябрь (в зале)	Номер	25-26 (стр. 29-32)	28-29 (стр. 32-34)	31-32 (стр. 34-36)	34-35 (стр. 37-39)	
	Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; ведение мяча	повторить ведение мяча с	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	
	ОРУ	Комплекс №9 (без предметов)	Комплекс №10 (с короткой скакалкой)	Комплекс №11 (с кубиком)	Комплекс №12 (без предметов)	

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) с 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 5. «Попади в корзину».</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.</p>	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами 2. Лазанье под дугу. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет(по диагонали) и спуск вниз. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Круговая лапта»</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Жадный повар»</p>	<p>«Между двух огней»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра «Найди и промолчи»</p>	<p>Игра «Летает – не летает»</p>	<p>Игра «Съедобное – не съедобное»</p>	<p>Игра «У кого мяч?»</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Ноябрь (на улице)	Номер	27 (стр. 32)	30 (стр. 34)	33 (стр. 36-37)	36 (стр. 39)
	Задачи	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски); ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.
	ОРУ	Комплекс № 9 (без предметов)	Комплекс №10 (с короткой скакалкой)	Комплекс №11 (с кубиком)	Комплекс №12 (без предметов)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень».	1. Игровые упражнения с мячом.	1. «Передай мяч». 2. «С кочки на кочку».
	Подвижные игры	«Круговая лапта»	«Перелет птиц»	«Жадный повар»	«Между двух огней»
	3-я часть:	Игра «Угадай по голосу»	Игра «Летает – не летает»	Игра «Съедобное не съедобное»	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь (в зале)	Номер	1-2 (стр. 40-41)	4-5 (стр. 42-43)	7-8 (стр. 45-46)	10-11 (стр. 47-48)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения (с у	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	1-я часть: Вводная		Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий на сигнал; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу с выполнением поворота на сигнал.
	ОРУ	Комплекс №13 (в парах)	Комплекс №14 (без предметов)	Комплекс №15 (с малым мячом)	Комплекс №16 (без предметов)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи; ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их; прыжки на одной ноге вдоль шнура. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; на двух ногах; между предметами. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прокатывание мяча между предметами 5. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.</p>	<p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках между предметами; по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. 3. Прыжки со скамейки.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Два мороза»</p>	<p>«Коршун и наседка»</p>	<p>«Смелые воробушки»</p>	<p>«Метелица»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра «Сделай фигуру»</p>	<p>Игра «Летает-не летает»</p>	<p>Игра «Летает – не летает»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Декабрь(на улице)	Номер	3 (стр. 41-42)	6 (стр. 43-44)	9 (стр. 46-47)	12 (стр. 48-49)
	Задачи	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 мин.); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал. Бег в умеренном темпе (до 1,5 мин.), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.
	ОРУ	Комплекс №13 (в парах)	Комплекс №14 (без предметов)	Комплекс №15 (с малым мячом)	Комплекс №16 (без предметов)
	2-я часть: Игровые упражнения	24. «Пройди – не задень». 25. «Пас на ходу».	27. «Пройди – не урони». 28. «Из кружка в кружок».	22. «Пас на ходу». 23. «Кто быстрее». 24. «Пройди - не урони»	20. «Точный пас». 21. «Кто дальше бросит?». 22. «По дорожке проскользи».
	Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Коршун и наседка»	«Воробьи и кошка»	«Снежная баба»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найди предмет».	Ходьба в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь (в зале)	Номер	13-14 (стр. 49-51)	16-17 (стр. 52-54)	19-20 (стр. 54-56)	22-23 (стр. 57-58)
	Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через рез шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук - за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
	ОРУ	Комплекс №17 (с палкой)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (с малым мячом)	Комплекс №20 (со скакалкой)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. Прыжки через препятствия; на двух ногах из обруча в обруч. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</p>	<p>· Прыжки в длину с места (мат). 2. «Поймай мяч». · Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. · Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. · Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p>Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу. Лазанье под шнур правым и левым боком; ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики; ходьба на носках, между предметами.</p>	<p>· Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. · Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. · Прыжки через короткую скакалку различными способами · Ползание на четвереньках между предметами. · Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без пауз.</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Веселые ребята»</p>	<p>«Мышки и домики»</p>	<p>«Бездомный заяц»</p>	<p>«Пингвины»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Январь (на улице)	Номер	15 (стр. 51-52)	18 (стр. 54)	21 (стр. 56)	24 (стр. 58)
	Задачи	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
	1-я часть: Вводная	Игровое упражнение «Между санками».	Игровое упражнение «Снежная королева».	Из снежков выкладывается дорожка. Ходьба и бег между снежками; упражнения в	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №17 (с палкой)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (с малым мячом)	Комплекс №20 (со скакалкой)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Кто быстрее». 2. «Проскользи – не упади».	1. «Кто дальше бросит?». 2. «Веселые воробышки».	1. «Хоккеисты». 2. Катание друга на санках.	1. «По ледяной дорожке». 2. «Поезд».
	Подвижные игры	«Третий лишний»	«Скакуны и бегуны»	«Хитрая лиса»	«Белые медведи»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль (в зале)	Номер	25-26 (стр. 59-60)	28-29 (стр. 61-62)	31-32 (стр. 63-64)	34-35 (стр. 65-66)
	Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнаст. стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
	ОРУ	Комплекс №21 (с обручем)	Комплекс №22 (с палкой)	Комплекс №23 (без предметов)	Комплекс №24 (с мячом)

	<p>2-я часть: ОВД</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. . Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. . Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы); прыжки между предметами. 4. Передача мяча по кругу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах между предметами. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком; ползание на ладонях и коленях между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимн. стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнаст. скамейкам, держась за руки; ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. «Попади в круг». 	<p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Лазанье на гимнаст. стенку с переходом на другой пролет. 5. «Передал - садись»</p>
	<p>Подвижные игры</p>	<p>«Охотники и обезьяны»</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>	<p>«Пограничники и парашютисты»</p>	<p>«Угадай на ощупь»</p>
	<p>3-я часть:</p>	<p>Игра малой подвижности.</p>	<p>Игра «Живое – не живое»</p>	<p>Игра «Защита укрепления»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Февраль(на улице)	Номер	27 (стр. 60-61)	30 (стр. 62-63)	33 (стр. 64-65)	36 (стр. 66)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
	1-я часть: Вводная	«Быстро по местам»	Игра «Фигуры»	«Снежинки»	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».
	ОРУ	Комплекс №21 (без предметов)	Комплекс №22 (с палками)	Комплекс №23 (без предметов)	Комплекс №24(с мячом)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Точная подача». 2. «Попрыгунчики».	1. «Гонки санок». 2. «Пас на клюшку».	1. «Гонки санок». 2. «Загони шайбу».	1. «Не попадись».
	Подвижные игры	«Хвостики»	«Перемена мест»	«Охранник»	«Ловишки - перебежки»
	3-я часть:	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками	Игра малой подвижности «Живое – не живое»	Ходьба в колонну по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март (в зале)	Номер	1-2 (стр. 72-73)	4-5 (стр. 74-75)	7-8 (стр. 76-78)	10-11 (стр. 79-80)
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением заданной; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.
	ОРУ	Комплекс №25 (с малым мячом)	Комплекс №26 (с флажками)	Комплекс №27 (с палкой)	Комплекс №28 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	<ul style="list-style-type: none"> · Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу - на середине разойтись; с передачей мяча перед собой и за спиной. · Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. · Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь 	<ul style="list-style-type: none"> · Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; прыжки через шнуры на левой и правой ноге. · Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола; переброска мячей в парах. · Ползание под шнур, не касаясь руками пола; ползание на четвереньках по гимнастической 	<ul style="list-style-type: none"> · Метание мешочков в горизонтальную цель. · Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»); с мешочком на спине. · Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс); ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове. 	<ul style="list-style-type: none"> · Лазанье на гимнастическую стенку; лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. · Равновесие - ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки за голову. · Прыжки на правой и левой ноге между предметами; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. · 4. Передача мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге».

		вперед. 4. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	скамейке медвежь»). («по		
	Подвижные игры	«Воротца»	«Ключи»	«Стоп»	«Жмурки»
	3-я часть:	Игра «Ласковые слова»	Игра «Плетень»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Март (на улице)	Номер	3 (стр. 73-74)	6 (стр. 75-76)	9 (стр. 78-79)	12 (стр. 80-81)
	Задачи	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
	1-я часть: Вводная	«Бегуны»	Игра с бегом «Мы веселые ребята».	«Кто скорее до мяча»	«Салки-перебежки»
	ОРУ	Комплекс №25 (с малым мячом)	Комплекс №26 (с флажками)	Комплекс №27 (с палкой)	Комплекс №28 (без предметов)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Лягушки в болоте». 2. «Мяч о стенку».	Игра «Охотники и утки»	1. «Пас ногой». 2. «Ловкие зайчата».	1. «Передача мяча в колонне».
	Подвижные игры	«Горелки»	«Ловишки-перебежки»	«К своим знакам»	«По местам»»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает-не летает».	Игра малой подвижности.	Игра «Не зевай»	Игра «Тишина»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель (в зале)	Номер	13-14 (стр. 81-82)	16-17 (стр. 83-84)	19-20 (стр. 84-86)	22-23 (стр. 87-88)
	Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	1-я часть: Вводная	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу: «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	Игровое задание «По местам».
	ОРУ	Комплекс №29 (с малым мячом)	Комплекс №30 (с обручем)	Комплекс №31 (без предметов)	Комплекс №32 (на гимнастических скамейках)
	2-я часть: ОВД	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной; боком, с приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед; через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках - «Кто быстрее до кубика». 4. Эстафета с мячом «Передал - садись». 5. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь пола и не задевая шнур.	Метание мешочков на дальность - «Кто дольше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через	Бросание мяча в шеренгах; переброска мяча друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног - стойка ноги на ширине плеч. Прыжки в длину с разбега; через шнуры на правой и на левой ноге попеременно. Равновесие - ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 4. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

		Переброска мячей в шеренгах; друг другу в парах.		предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»); через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).	
	Подвижные игры	«Четыре стихии»	«Космонавты»	«Стоп!»	«Караси и щука»
	3-я часть:	Игра «Время года, месяцы и дни недели»	Ходьба в колонне по одному. Игра «День-ночь»	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Удочка»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Апрель(на улице)	Номер	15 (стр. 82-83)	18 (стр. 84)	21 (стр. 86-87)	24 (стр. 88)
	Задачи	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
	1-я часть: Вводная	Игровое задание «Быстро в шеренгу».	«Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».	Игровое упражнение «Ров». Ходьба и бег враспынную.
	ОРУ	Комплекс №29 (с малым мячом)	Комплекс №30 (с обручем)	Комплекс №31 (без предметов)	Комплекс №32 (на гимнастической скамейке)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Перешагни - не задень». 2. «С кочки на кочку».	29. «Пас ногой». 30. «Пингвины».	25. «Пройди - не задень». 26. «Кто дальше прыгнет». 27. «Пас ногой». 28. «Поймай мяч».	1. «Передача мяча в колонне». 2. «Лягушки в болоте» (с прыжками).
	Подвижные игры	«Горелки»	«Земля и небо»	«Цветные автомобили»	«Усатый сом»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Река и ров»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май (в зале)	Номер	25-26 (стр. 88-90)	28-29 (стр. 90-91)	31-32 (стр. 92-93)	34-35 (стр. 95-96)
	Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий на сигналы «Аист», «Лягушки», «Мышки». Ходьба и бег враспынную.
	ОРУ	Комплекс №33 (с обручем)	Комплекс №34 (с мячом большого диаметра)	Комплекс №35 (без предметов)	Комплекс №36 (с палками)
	2-я часть: ОВД	<ul style="list-style-type: none"> · Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. · Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. · Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места; с разбега. 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 4. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. Равновесие - ходьба между предметами с мешочком на голове. 	<ul style="list-style-type: none"> · Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». · Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. · Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке - сложившись в 	<ul style="list-style-type: none"> · Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. · Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. · Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в две линии (руки произвольно); между предметами на правой и левой ноге. · Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - «помедвежь».

		заданием.		«комочек». Прыжки через короткую скакалку.	
	Подвижные игры	«Пограничники и парашютисты»	«Медведь и пчелы»	«Мой веселый звонкий мяч»	«Паровозик, копна, гусеница»
	3-я часть:	Игра «охранник»	Игра «Шмель»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба колонной по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Май (на улице)	Номер	27 (стр. 90)	30 (стр. 92)	33 (стр. 93-95)	36 (стр. 96)
	Задачи	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. В ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями; по другой стороне - бег между кубиками - в чередовании. Ходьба и бег враспынную.	«По местам».
	ОРУ	Комплекс №33 (с обручем)	Комплекс №34 (с мячом большого диаметра)	Комплекс №35 (без предметов)	Комплекс №36 (с палками)
	2-я часть: Игровые упражнения	1. «Пас на ходу». 2. «Брось - поймай». 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. «Ловкие прыгуны». 2. «Проведи мяч». 3. «Пас друг другу»	1. «Мяч водящему». 2. «Кто скорее до кегли». 3. Индивидуальные игры с мячом.	1. «Кто быстрее». 2. «Пас ногой». 3. «Кто выше прыгнет».

	Подвижные игры	«Защита укрепления»	«Паук и мухи»	«Ловля бабочек»	«Ловишки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.	Ходьба в колонне по одному.

3. Организационный раздел

3.1. Режим дня, распределение образовательной деятельности в различных видах деятельности

время	Режимные моменты
8.00-8.30	Утренняя гимнастика в возрастных группах.
8.30-8.45	Проветривание спортивного зала.
8.45-9.00	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по образовательной области «Физическая культура».
9.00-10.55	НОД по образовательной области Физическое развитие.
11.00-11.15	Уборка спортивного инвентаря и оборудования.
11.15-11.30	Индивидуальная работа с детьми.
11.30-12.00	Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы
12.00-13.00	Перерыв на обед.
13.00-13.30	Проветривание зала. Влажная уборка.
13.30-14.30	Взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования и т.д.)
14.30-15.00	Уборка инвентаря с улицы.

3.2. Учебный план и планирование непосредственно образовательной деятельности на учебный год

Наименование образовательной программы	Образовательные области		Возрастные группы				
					Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготов. группа (6-7 лет)
			Обязательная часть				
Количество непосредственно образовательной деятельности (НОД) в неделю							
«От рождения до школы»	Физическое развитие	в помещении			2	2	2
		на свежем воздухе			1	1	1
Итого НОД (количество в неделю)					3	3	3
Длительность проведения НОД (мин)					20	25	30

Примерное планирование непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Дни недели	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
понедельник	9.00-9.20		10.20-10.50
вторник		9.30-9.50	
среда	9.00-9.20		10.20-10.50
четверг		9.30-9.50	
пятница	На свежем воздухе	На свежем воздухе	На свежем воздухе

3.3. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности в группе

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.-6-е изд., доп.-

- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
2. Физическая культура в детском саду. Л.И. Пензулаева–М. :МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.
 3. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.М. Борисова, для занятий с детьми 3-7 лет. -2-е изд., испр. И доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016г.
 4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет..Э.Я. Степаненкова .- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2016г.
 5. Спортивные праздники в детском саду Т.Е Харченко.-2-е изд.- М.:ТЦСфера,2016г-128с.
 6. Физическая культура в детском саду: Старшая группа Л. И.Пензулаева
 7. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа Л. И.Пензулаева
 8. Физическая культура в детском саду: Средняя группа Л. И.Пензулаева
 9. Физическая культура в детском саду: Младшая группа Л. И.Пензулаева