

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 40
протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 40
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Т. А. Губичева
приказ от 31.08.2026 № 39

Заведующий ГБДОУ
детский сад № 40
Московского района
района Санкт-
Петербурга Т. А.
Губичева

Подписано цифровой
подписью: Заведующий ГБДОУ
детский сад № 40 Московского
района района Санкт-
Петербурга Т. А. Губичева
Дата: 2026.09.11 08:52:48
+03'00'

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Инструктора по физической культуре
на 2026-2027 учебный год

Разработчик:
Макарова Виктория Николаевна
Молодой специалист
(инструктор по физической культуре)

Санкт-Петербург
2026

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет (младшая группа)

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения):

Строевые упражнения:

1. построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам;
2. нахождение своего места в строю;
3. повороты переступанием по показу педагога.

Основные движения:

Вид движения	Содержание
Ходьба	В заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, враспынную, «змейкой»); на носках; высоко поднимая колени; перешагивая предметы; с остановкой по сигналу; парами; по наклонной доске; в чередовании с бегом.
Бег	Группами и по одному за направляющим; враспынную; со сменой темпа; по кругу; обегая предметы; со сменой направления; с остановками; мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10–15 м; медленный бег 120–150 м.
Прыжки	На двух и на одной ноге; на месте; продвигаясь вперед на 2–3 м; через линию; в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25–30 см); из обруча в обруч; через 4–6 параллельных линий; спрыгивание (высота 10–15 см); перепрыгивание через веревку (высота 2–5 см).
Бросание, катание, ловля, метание	Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу сидя парами; прокатывание мяча в воротца, под дугу; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках на расстояние 4–5–6 м до кегли; по гимнастической скамейке; за катящимся мячом; проползание под 3–4 дугами (высота 50 см); ползание с опорой на ладони и ступни; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом; подлезание под дугу.
Упражнения в	Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см); по гимнастической скамье; по ребристой доске; по наклонной доске;

Вид движения	Содержание
равновесии	перешагивая рейки лестницы; по шнуру, плоскому обручу приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать); на носках с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

- 1.для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину; перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками;
- 2.для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание с обхватом коленей; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- 3.для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами; поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Музыкально-ритмические упражнения:

- 1.ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;
- 2.поочередное выставление ноги вперед, на пятку; притопывание; приседания «пружинки»; прямой галоп; кружение;
- 3.имитационные движения, раскрывающие понятный детям образ (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик).

Подвижные игры: сюжетные игры, имитационные упражнения; несюжетные игры; игры на развитие ориентировки в пространстве; игры на развитие психофизических качеств; малоподвижные игры.

Спортивные упражнения:

- 1.катание на санках: по прямой дорожке, перевоза игрушки или друг друга, с невысокой горки;
- 2.ходьба на лыжах: по прямой ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием;
- 3.катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево;
- 4.плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде, игры с плавающими игрушками.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет (средняя группа)

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения):

Строевые упражнения:

1. построение в колонну по одному, по два, враспынную, по росту;
2. размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
3. перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
4. перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
5. повороты переступанием в движении и на месте направо, налево, кругом.

Основные движения:

Вид движения	Содержание
Ходьба	Обычная, в колонне по одному, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы; приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг; «змейкой»; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; с разным положением рук.
Бег	В колонне по одному; на носках; высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; враспынную с нахождением своего места; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего; непрерывный бег 1–1,5 мин; пробегание 30–40 м в чередовании с ходьбой; медленный бег 150–200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2×5 м.
Прыжки	На двух ногах на месте; с поворотом вправо и влево; вокруг себя; ноги вместе-ноги врозь; подпрыгивание с продвижением вперед на 2–3 м; перепрыгивание через шнур, кубик (высота 5 см); через 4–6 линий (расстояние 40–50 см); 20 подпрыгиваний с перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки прыжков с короткой скакалкой.
Бросание, катание, ловля, метание	Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2–3 м); прокатывание обруча педагогу и друг другу; подбрасывание мяча вверх и ловля после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание в кругу; бросание двумя руками из-за головы стоя и сидя; отбивание мяча правой и левой рукой о землю (не менее 5 раз); бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2–2,5 м.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями; по наклонной доске; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск; переход по стенке с пролета на пролет; ползание с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку прямо и боком.
Упражнения в равновесии	Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием предметов, с мешочком на голове, с предметом в руках); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге (вторая поднята коленом вперед, руки в стороны); пробегание по

Вид движения	Содержание
	наклонной доске; кружение в одну и другую сторону.

Общеразвивающие упражнения:

- 1.для кистей рук, плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс); переключивание предмета; сгибание и разгибание рук; махи; сжатие и разжатие кистей; пальчиковая гимнастика;
- 2.для мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево; повороты корпуса из положения стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- 3.для мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей; поднятие на носки; захватывание предметов стопами.

Ритмическая гимнастика:

- 1.ходьба под музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад, приставным шагом прямо и боком, галопом;
- 2.ходьба по кругу за руки, с высоким поднятием колена; подскоки по одному и в парах;
- 3.выставление ноги на пятку, на носок; притопывание; повороты; комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры: сюжетные и несюжетные игры; игры на развитие ориентировки; народные игры; малоподвижные игры.

Спортивные упражнения:

- 1.катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание, торможение;
- 2.катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами;
- 3.ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем «ступающим шагом» и «полу-елочкой»;
- 4.плавание: погружение с головой, движения ног в воде, игры с предметами.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 7 лет (старшая/подготовительная группа)

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения):

Строевые упражнения:

- 1.самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;

- 2.перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу; из одного круга в несколько (2–3);
- 3.расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- 4.равнение в колонне, шеренге, кругу;
- 5.размыкание и смыкание приставным шагом;
- 6.повороты направо, налево, кругом.

Основные движения:

Вид движения	Содержание
Ходьба	Обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами; приставными шагами назад; в приседе; с различными движениями рук; в различных построениях.
Бег	В колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с изменением темпа; с препятствиями; с ловлей и увертыванием; с высоким подниманием бедра; на скорость 30 м; челночный бег 3×10 м; бег со скакалкой; бег по пересеченной местности.
Прыжки	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой; с поворотом кругом; смещая ноги; с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см; подпрыгивания из глубокого приседа; прыжки на одной ноге; в длину и высоту с места и с разбега; прыжки с короткой скакалкой; прыжки через длинную скакалку (вбегание, выбегание, парами).
Бросание, катание, ловля, метание	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (20 раз), одной рукой (10 раз); передача мяча сидя, лежа, в ходьбе; прокатывание набивных мячей; перебрасывание снизу, от груди, сверху, одной рукой от плеча; передача с отскоком; метание из положения стоя на коленях и сидя; метание в движущуюся цель; забрасывание в корзину; катание мяча ногой; ведение мяча между предметами, по кругу, с заданиями.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по скамейке вперед и назад; на животе и на спине; влезание на стенку до верха и спуск чередуясь шагом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч; лазанье по веревочной лестнице; упражнения на канате; влезание по канату на доступную высоту.
Упражнения в равновесии	Подпрыгивание на одной ноге с продвижением (другой ногой катить мяч); стойка на носках; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по скамье с перешагиванием, пролезанием, приседанием, поворотом; ходьба по узкой рейке; прыжки на одной ноге с мешочком на колене; ходьба по шнуру с опорой на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами; «ласточка» после бега.

Общеразвивающие упражнения:

1. для кистей рук, плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное); сгибание и разгибание; сжатие пальцев; махи и рывки; круговые движения; пальчиковая гимнастика;
2. для мышц спины и гибкости: повороты корпуса; наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание ног лежа на спине;
3. для мышц ног и пресса: сгибание и разгибание ног; махи ногами; выпады вперед и в сторону; приседания у стены; подошвенное и тыльное сгибание стоп; захватывание предметов пальцами ног.

Ритмическая гимнастика:

1. комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
2. танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом; поочередное выбрасывание ног в прыжке; приставной шаг с приседанием; кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги на носок и пятку.

Подвижные игры: сюжетные и несюжетные; игры-эстафеты; народные игры; игры на развитие ориентировки; малоподвижные игры.

Спортивные игры:

1. **Городки:** бросание биты сбоку, от плеча; знание 4–5 фигур; выбивание с полукона и кона;
2. **Элементы баскетбола:** передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча; перебрасывание в движении; ловля на разной высоте; забрасывание в корзину; ведение с передачей;
3. **Элементы футбола:** передача мяча ногой; ведение «змейкой»; попадание в предметы; забивание в ворота;
4. **Элементы хоккея:** ведение шайбы клюшкой; прокатывание друг другу; забрасывание в ворота;
5. **Бадминтон:** перебрасывание волана через сетку;
6. **Элементы настольного тенниса:** подготовительные упражнения с ракеткой и мячом; подача через сетку.

Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах (до 600 м, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой», «елочкой»), катание на коньках, велосипеде, самокате, плавание (от 10–15 м произвольным стилем).

Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

3–4 года (младшая группа):

1. формирование умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;

- 2.выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;
- 3.создание условий для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр;
- 4.формирование умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы;
- 5.организация активного отдыха, приобщение детей к ЗОЖ.

4–5 лет (средняя группа):

1. формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;
2. обучение точному принятию исходных положений, соблюдению техники выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
3. умение слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию;
4. развитие умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать;
5. овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

5–7 лет (старшая/подготовительная группа):

- 1.закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;
- 2.создание условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет;
- 3.обучение выполнению упражнений под счет, ритмично, в соответствии с характером музыки, технично, точно, выразительно;
- 4.обучение следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль;
- 5.поддержание стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности;
- 6.приобщение детей к ЗОЖ: расширение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления.

Режим двигательной активности:

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, продолжительность
1	Утренняя гимнастика	10 мин ежедневно для всех групп
2	Физкультурные занятия	3 раза в неделю: 3–4 года — 15 мин; 4–5 лет — 20 мин; 6–7 лет — 30 мин
3	Физкультминутки	1–2 мин ежедневно
4	Подвижные игры, спортивные упражнения	Ежедневно на прогулке

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, продолжительность
5	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под контролем воспитателя
6	Гимнастика после дневного сна	5–6 мин ежедневно

Активный отдых:

Физкультурные досуги и развлечения: 1–2 раза в месяц.

Дни здоровья: 1 раз в квартал.

Спортивные праздники: 2 раза в год.

Туристские прогулки и экскурсии (для детей 6–7 лет): 1–2 раза в год.

План мероприятий на год

Месяц	Неделя / Ориентировочная дата	Название мероприятия	Форма проведения	Целевая группа
Сентябрь	1–2 недели (01.09–12.09)	Мониторинг (входная диагностика)	Диагностические тесты в игровой форме	Все группы
	3-я неделя (15.09–19.09)	«День здоровья» (осенний)	Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий на улице (эстафеты, игры)	Все группы
	4-я неделя (22.09–26.09)	Обычные занятия по КТП	—	—
Октябрь	1–2 недели (01.10–10.10)	Обычные занятия по КТП	—	—
	3-я неделя (13.10–17.10)	«Осенний марафон»	Физкультурный досуг (эстафеты, полоса препятствий на улице/в зале)	Все группы

Месяц	Неделя / Ориентировочная дата	Название мероприятия	Форма проведения	Целевая группа
	4-я неделя (20.10–24.10)	Обычные занятия по КТП	—	—
Ноябрь	1–4 недели	Обычные занятия по КТП	—	—
Декабрь	1–2 недели (01.12–12.12)	Обычные занятия по КТП	—	—
	3-я неделя (15.12–19.12)	«Зимние старты» (Новогодние эстафеты)	Физкультурный досуг (эстафеты, подвижные игры с новогодней атрибутикой)	Все группы
	4-я неделя (22.12–26.12)	Обычные занятия по КТП	—	—
Январь	1–2 недели (каникулы/11.01–16.01)	Обычные занятия по КТП	—	—
	3-я неделя (19.01–23.01)	«Зимние забавы» (День здоровья зимний)	Комплекс мероприятий на улице (бег по снегу, скольжение, подвижные игры, катание на санках/ледянках)	Все группы
	4-я неделя (26.01–30.01)	Обычные занятия по КТП	—	—
Февраль	1–2 недели (01.02–13.02)	Обычные занятия по КТП	—	—
	3-я неделя (16.02–20.02)	«Аты-баты, шли солдаты!» (ко Дню защитника Отечества – 23 февраля)	Физкультурный досуг (эстафеты с элементами полосы препятствий, «доставь донесение», «меткий стрелок»)	Старшие группы
	4-я неделя (24.02–28.02)	Обычные занятия по КТП	—	—

Месяц	Неделя / Ориентировочная дата	Название мероприятия	Форма проведения	Целевая группа
Март	1–2 недели (01.03–13.03)	Обычные занятия по КТП (Сила)	—	—
	3-я неделя (16.03–20.03)	«Весенняя капель»	Физкультурный досуг (эстафеты)	Все группы
	4-я неделя (23.03–27.03)	Обычные занятия по КТП	—	—
Апрель	1–2 недели (01.04–10.04)	Обычные занятия по КТП	—	—
	3-я неделя (13.04–17.04)	«День здоровья» (весенний) (приурочен к 7 апреля — Всемирному дню здоровья)	Комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий (квест-игра, эстафеты на улице, беседы о здоровье)	Все группы
	4-я неделя (20.04–24.04)	Обычные занятия по КТП	—	—
Май	1–2 недели (01.05–14.05)	Мониторинг (итоговая диагностика)	Диагностические тесты в игровой форме	Все группы
	3-я неделя (17.05–21.05)	«Помним! Гордимся!» (ко Дню Победы – 9 мая)	Спортивный праздник (парад, эстафеты на военную тематику)	Старшие группы (подготовишки)
	4-я неделя (24.05–28.05)	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Физкультурный досуг (игры и эстафеты с мячом)	Все группы
Июнь	1-я неделя (01.06)	«Здравствуй, лето красное!» (День защиты детей)	Спортивный праздник на улице	Все группы

**ГРАФИК
ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №40 МОСКОВСКОГО РАЙОНА**

на 2026-2027 учебный год

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Физкультура	8.50-1ясли 9.05-2ясли 9.00 – 2 средняя 9.30 – 1 средняя 10.00-1старшая	8.50-3ясли 9.00- 2 младшая 9.30 -1подготов 10.00-2подготов 10.30-3старшая	8.50-1ясли 9.05-2ясли 9.00 – 2 средняя 9.30 – 1 средняя 10.00 –2 старшая	9.00-1старшая 9.30 –2 старшая 10.00-3старшая	8.50-3ясли 9.00 - 2 младшая 9.30– 1 подготовит 10.00-2 подготовит
Физкультура на прогулке	10.00-3 ясли 11.15-2 младшая		10.30-1 подготовит 11.15-3 старшая	10.00-1ясли 10.40-1 средняя 11.10-2 средняя 11.40-2 подготовит	10.00-2 ясли 10.40-1 старшая 11.30-2 старшая
Утренняя гимнастика	8.00-1,2 ясли 8.10-1,2 средняя 8.20-1,2 старшая	8.00-3ясли,2младш 8.10-3 старшая 8.20-1,2подгот	8.00-1,2 ясли 8.10-1,2 средняя 8.20-1,2 старшая	8.00-1,2средние 8.10-1,2,3старшие 8.20-1,2 подгот	8.00-3ясли,2 младш 8.10-3 старшая 8.20-1,2подгот

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП) НА 2026–2027 УЧЕБНЫЙ ГОД (36 НЕДЕЛЬ)

Сокращение	Расшифровка
МГ	Младшая группа (3–4 года)
СГ	Средняя группа (4–5 лет)
СтГ	Старшая группа (5–6 лет)
ПГ	Подготовительная группа группа (6–7 лет)
ОРУ	Общеразвивающие упражнения (гимнастика)
Зал	2 занятия в неделю — обучение технике
Улица	1 занятие в неделю — закрепление через игры

В соответствии с СанПиН, третье физкультурное занятие в неделю проводится на свежем воздухе. При неблагоприятных погодных условиях (температура воздуха ниже -10°C, сильный ветер, гололёд, дождь, снегопад) занятие на улице **заменяется на занятие в физкультурном зале.**

В таких случаях в зале проводятся:

Комплексы общеразвивающих упражнений (гимнастика) с использованием гимнастических палок, мячей, обручей (акцент на гибкость, осанку, формирование свода стопы);

Круговая тренировка (3–4 станции: прыжки, бег, отбивание мяча, ползание);

Подвижные игры с высоким уровнем двигательной активности («Ловишки», «Два Мороза», «Горелки», эстафеты).

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ГОД

При проведении занятий с одинаковой задачей, первое занятие направленно на разучивание и отработку техники нового движения. Второе занятие и третье занятия содержат усложнение за счет увеличения нагрузки, скорости, изменения условий выполнения или введения соревновательных элементов, также за счет включения подвижных игр по теме занятия. Это позволяет закрепить навык и применять его в изменяющихся условиях.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

**«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы»
Л.И.Пензулаева**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3 минуты
Сентябрь						

1 неделя	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	Без предметов	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2 неделя	Учить детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении и за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кеглями	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».
----------	--	--	---------------	--	----------------	----------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
			2-3 минуты	10 минут		
Октябрь						
1 неделя	Учить в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную	Без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

2 неделя	Учить в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»
3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах	ОРУ с мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».

4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ с кеглями	1.Ползание «Крокодилчик и» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
----------	---	--	---------------	--	-------------------	---

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразв ивающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
			2-3 минуты	10 минут		
Ноябрь						
1 неделя	Учить детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлени и на полусогнут ые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагом руки на поясе. По сигналу к бегу.	Без предметов	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Сбор инвентаря, подведени е итогов

2 неделя	Учить в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя ; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.	ОРУ с мячом	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Сбор инвентаря, подведение итогов

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя ; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу.	ОРУ с кеглями	1.Ползание. Игровое задание «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	--	---------------	---	---------------------------------	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразв ивающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3 минуты
Декабрь						
1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Без предметов	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Сбор инвентаря, подведени е итогов

2 неделя	Учить в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутой ноге в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с мячом	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную	ОРУ с кеглями	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики»..	Сбор инвентаря, подведение итогов

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразв	Основные	Подвижные	

Неделя			используемые упражнения (ОРУ)	движения	игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3 минуты
Январь						
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с обручем	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку».		Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	ОРУ с кеглями	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».		Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразв ивающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3 минуты
Февраль						
1 неделя	Учить в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижение м вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Без предметов	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Сбор инвентаря, подведени е итогов
2 неделя	Учить детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразв ивающие упражнени я с обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывани е мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Сбор инвентаря, подведени е итогов

3 неделя	Учить детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1.Бросание мяча через шнур двумя руками	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании	ОРУ с кеглями	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Сбор инвентаря, подведение итогов

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3

Неделя						минуты
Март						
1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Без предметов	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Учить ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с обручем.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет»	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ мячом	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Сбор инвентаря, подведение итогов

4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	ОРУ с кеглями	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Сбор инвентаря, подведение итогов
Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3 минуты
Апрель						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Учить в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Без предметов	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Сбор инвентаря, подведение итогов

2 неделя	Учить в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину, двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ с обручем.	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	ОРУ с мячом	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Сбор инвентаря, подведение итогов

4 недели	Учить в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком.	ОРУ с кеглями	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	--	---------------	---	--------------------------------------	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10 минут			2-3 минуты
Май						

1 неделя	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	ОРУ с обручем.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	ОРУ с мячом	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	ОРУ с кеглями	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Июнь

1 неделя	1. Закреплять ходьбу и бег стайкой за инструктором. 2. Учить прыжкам через линию. 3. Развивать внимание в игре.	Ходьба стайкой за инструктором. Ходьба на носках. Бег стайкой.	Без предметов	1. Прыжки через линию (ширина 20–25 см). 2. Ходьба по дорожке (ширина 15–20 см). 3. Прокатывание мяча друг другу.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой за инструктором.
2 неделя	1. Закреплять бег врассыпную. 2. Учить бросанию мяча вдаль. 3. Развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег врассыпную.	С мячами	1. Бросание мяча вдаль. 2. Подлезание под дугу (высота 50 см). 3. Прыжки на двух ногах на месте.	«Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному.
3 неделя	1. Закреплять ползание на четвереньках. 2. Учить ходьбе приставным шагом. 3. Развивать равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором. Ходьба на пятках. Бег за инструктором.	С платочками	1. Ползание на четвереньках до кегли (4 м). 2. Ходьба приставным шагом по шнуру. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2 м).	«Наседка и цыплята»	Спокойная ходьба, дыхательное упражнение.

4 неделя	1. Закреплять метание в цель. 2. Учить бегу с остановкой по сигналу. 3. Развивать ловкость.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег с остановкой по сигналу.	С мешочками	1. Бросание мешочка в корзину (1–1,5 м). 2. Бег с остановкой по сигналу. 3. Ходьба по ребристой доске.	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
Июль						
1 неделя	1. Закреплять ходьбу на носках и пятках. 2. Учить бегу «змейкой». 3. Развивать ориентировку.	Ходьба стайкой. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за спиной. Бег «змейкой» за инструктором.	Без предметов	1. Бег «змейкой» между предметами. 2. Перешагивание через линии. 3. Прокатывание мяча в воротца.	«Кот и мыши»	Ходьба стайкой.
2 неделя	1. Закреплять бросание мяча в корзину. 2. Учить ползанию с опорой на стопы и ладони. 3. Развивать ловкость.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег за инструктором.	С мячами	1. Бросание мяча в корзину (1 м). 2. Ползание с опорой на стопы и ладони («медвежата») 3. Прыжки на двух ногах через линию.	«Птички»	Ходьба в колонне по одному.

3 неделя	1. Закреплять ходьбу по скамейке. 2. Учить прыжкам с продвижением вперед. 3. Развивать равновесие.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег врассыпную.	С кубиками	1. Ходьба по гимнастической скамейке (с поддержкой). 2. Прыжки с продвижением вперед (2–3 м). 3. Подлезание под дугу.	«Зайка беленький сидит»	Спокойная ходьба.
4 неделя	1. Закреплять метание вдаль. 2. Учить бегу с увертыванием. 3. Развивать внимание.	Ходьба стайкой. Ходьба на пятках. Бег с увертыванием.	С мешочками	1. Метание мешочка вдаль. 2. Бег с увертыванием от ловящего. 3. Ходьба по ребристой доске.	«Огуречик-огуречик»	Ходьба стайкой, дыхательное упражнение

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
Сентябрь						

1 неделя	Учить 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	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	«Найди себе пару»	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ с обручем.	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 неделя	Учить детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ...».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	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.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ с кеглями	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты

Октябрь						
1 неделя	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.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	Без предметов	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	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	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с обручем.	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 неделя	Учить детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ мячом с	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ без предметов	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
Ноябрь						

1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков	Без предметов	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки».	ОРУ с обручем.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры»	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить 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.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	Подвижная игра «Цветные автомобили».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
Декабрь						
1 неделя	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	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	ОРУ с кеглями	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4- 5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры»	Сбор инвентаря, подведени е итогов
2 неделя	Учить детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлени ем на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывани и мяча между предметами	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	ОРУ с обручем.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Сбор инвентаря, подведени е итогов

3 неделя	Учить детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предметов	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
Январь						

3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	ОРУ без предметов	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару»	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты

Февраль						
1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленным и в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	ОРУ с кеглями	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Учить детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	ОРУ с обручем.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 неделя	Учить детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	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 врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Сбор инвентаря, подведение итогов

	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключите
--	--------	---------------	----------------	-----------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	льная часть
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
			Март			
1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с кеглями	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Учить детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Учить в прокатывании и мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 неделя	Учить 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, с опорой на колени и ладони. Учить детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	ОРУ с мячом	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках. учить в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключите
--------	---------------	----------------	-----------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	льная часть
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
			Апрель			
1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	ОРУ с кеглями	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо»	Сбор инвентаря, подведение итогов

2 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Учить в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «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	ОРУ с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Сбор инвентаря, подведение итогов

4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-------------------	--	---------------------------------	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	15 минут			2-3 минуты
Май						

1 неделя	Учить детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	ОРУ с кеглями	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	ОРУ с обручем.	1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 неделя	Учить детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	ОРУ с мячом	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	ОРУ без предметов	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Сбор инвентаря, подведение итогов
Июнь						

1 неделя	1. Закреплять ходьбу и бег в колонне по одному. 2. Учить прыжкам в длину с места. 3. Развивать ловкость в играх с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Бег в колонне по одному. Перестроение в круг.	Без предметов	1. Прыжки в длину с места. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ходьба по скамейке (руки в стороны).	«Огуречик-огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
2 неделя	1. Закреплять метание в вертикальную цель. 2. Учить ползанию «змейкой». 3. Развивать глазомер.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную.	С флажками	1. Метание мешочка в вертикальную цель (1,5 м). 2. Ползание «змейкой» между кеглями. 3. Прыжки через 4–6 линий.	«Зайцы и волк»	Спокойная ходьба, дыхательное упражнение.
3 неделя	1. Закреплять ведение мяча на месте. 2. Учить бегу с изменением темпа. 3. Развивать координацию.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Бег с изменением темпа по сигналу.	С мячами	1. Ведение мяча на месте (правой и левой рукой). 2. Бег с изменением темпа. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.

4 неделя	1. Закреплять прыжки через скакалку. 2. Учить лазанью по стенке. 3. Развивать выносливость.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному.	С коротким и скакалками	1. Прыжки через короткую скакалку (попытки). 2. Лазанье по гимнастической стенке (1–2 рейки). 3. Бег 1 минута непрерывно.	«Мы веселые ребята»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
Июль						
1 неделя	1. Закреплять ходьбу и бег между предметами. 2. Учить элементам футбола. 3. Развивать координацию.	Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. Ведение мяча ногой по прямой. 2. Передача мяча ногой друг другу. 3. Эстафета с ведением мяча.	«Футбол» (упрощенный)	Ходьба, дыхательное упражнение.
2 неделя	1. Закреплять прыжки через скакалку. 2. Учить метанию в движущуюся цель. 3. Развивать ловкость.	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением и замедлением. Перестроение в круг.	С обручем	1. Прыжки через скакалку (попытки). 2. Метание мешочка в движущуюся цель (катящийся обруч). 3. Эстафета с прыжками.	«Сбей кеглю»	Сбор инвентаря, подведение итогов.

3 неделя	1. Закреплять ползание по скамейке. 2. Упражнять в равновесии и прыжках. 3. Развивать скоростные качества.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Перестроение в колонну по одному.	С короткой скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 3. Челночный бег 2×5 м.	«Совушка»	Спокойная ходьба.
4 неделя	1. Закреплять метание в цель. 2. Учить лазанью по стенке. 3. Развивать командный дух в эстафетах.	Ходьба парами, бег парами. Ходьба врассыпную. Перестроение в три колонны.	С гимнастической палкой	1. Метание мешочка в вертикальную цель (2 м). 2. Лазанье по гимнастической стенке (2–3 рейки). 3. Эстафеты с бегом и прыжками.	«Веселые старты»	Сбор инвентаря, подведение итогов.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Сентябрь						

1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную,	ОРУ без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	-------------------	--	---------------------------------	--

2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в три колонны по сигналу воспитателя	ОРУ с мячом	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята»	Сбор инвентаря, подведение итогов
3 неделя	Учить детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; учить в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Сбор инвентаря, подведение итогов

4 недели	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную, построение в колонну по три	ОРУ с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	-----------------------------	--	-----------------------	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Октябрь						

1 неделя	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц» «Не попадись»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	--	-------------------	---	--	-----------------------------------

2 неделя	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ с мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги) 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	--	--------------------	---	--	--

3 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ без предметов	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два	ОРУ с гимнастической палкой	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. Пролезание	«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты

Ноябрь						
1 неделя	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка».	Сбор инвентаря, подведение итогов

2 неделя	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-------------	--	--------------------------------------	-----------------------------------

3 неделя	1. Учить в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Учить в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Декабрь						

1 неделя	Учить детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1. «Кто дальше бросит». 2. «Не задень».	Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	-------------------	---	--	-----------------------------------

2 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	ОРУ с мячом	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз Красный нос»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-------------	--	--	-----------------------------------

3 неделя	Учить детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, учить в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Сбор инвентаря, подведение итогов
4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Сбор инвентаря, подведение итогов

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Январь						
3 неделя	Учить детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	ОРУ с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Сбор инвентаря, подведение итогов

4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-----------------------------	--	--------------------------	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Февраль						

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие учить в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Учить детей в ходьбе по лыжные скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	ОРУ без предметов	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4. «Точный пас» 5. «По дорожке»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз Красный нос».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-------------------	---	---	-----------------------------------

2 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; учить в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	ОРУ с мячом	Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	-------------	---	--	-----------------------------------

3 недели	Учить детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании и через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	ОРУ с обручем	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше».	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки перебежки»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	---------------	--	--	-----------------------------------

4 неделя	Учить детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику»	Подвижная игра «Гуси лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-----------------------------	--	--	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Март						

1 неделя	Учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	-------------------	--	---	-----------------------------------

2 недели	Учить в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Учить детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	ОРУ с мячом	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	-------------	--	--	-----------------------------------

3 недели	Учить детей в ходьбе со сменной темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Учить детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».	Подвижная игра «Ловишки»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	--	---------------	--	--------------------------	-----------------------------------

4 неделя	Учить детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Учить детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	ОРУ с гимнастической палкой	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	---	-----------------------------	---	---	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Апрель						

1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель. Игровые Упражнения. 1.«Ловишки-перебежки» 2.«Стой». 3.«Передача мяча в колонне».	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Сбор инвентаря, подведение итогов
2 неделя	Учить детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; учить в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.	ОРУ с мячом	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1.«Пройди — не задень 2.«Догони обруч». 3.«Перебрось и поймай»	Подвижная игра Ловишки и перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Сбор инвентаря, подведение итогов

3 недели	Учить детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	ОРУ с обручем	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч в кругу».	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	---------------	--	--	-----------------------------------

4 неделя	Учить детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-----------------------------	--	---	-----------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			Общеразви вающие упражнени я (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	10-15 минут			2-3 минуты
Май						

1 неделя	Учить детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; учить в перешагивании и через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	ОРУ без предметов	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан»	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси лебеди».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-------------------	--	---	-----------------------------------

2 недели	Учить детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; учить в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. учить в непрерывном беге между предметами до 2 мин; учить в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	ОРУ с мячом	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	---	-------------	---	---	-----------------------------------

3 недели	Учить детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; учить в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Учить в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. скамейке боком приставным шагом	ОРУ с обручем	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастическ ой	Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	---	--	---------------	--	--	-----------------------------------

4 неделя	Учить детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Учить детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в кеглями».	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Сбор инвентаря, подведение итогов
----------	--	--	-----------------------------	---	---	-----------------------------------

Июнь

1 неделя	1. Закреплять ходьбу и бег в колонне по одному, врассыпную. 2. Упражнять в метании в цель и прыжках в длину. 3. Развивать ловкость в эстафетах.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках. Бег в колонне по одному, бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Без предметов	1. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 м). 2. Прыжки в длину с места. 3. Эстафета с передачей мяча над головой.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение.
2 неделя	1. Закреплять бег с изменением темпа. 2. Упражнять в ведении мяча и бросках в корзину. 3. Развивать выносливость.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег с изменением темпа по сигналу. Ходьба и бег чередуются.	С мячом	1. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед. 2. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Непрерывный бег до 2 мин.	«Салки»	Спокойная ходьба, упражнение на расслабление.

3 неделя	1. Закреплять прыжки через скакалку. 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе. 3. Развивать ловкость в эстафетах.	Ходьба парами, бег парами. Ходьба враспынную. Перестроение в колонну по одному.	С короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку (30 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	«Горелки»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
4 неделя	1. Закреплять метание вдаль. 2. Упражнять в равновесии и лазанье по стенке. 3. Развивать скоростные качества.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с высоким подниманием бедра. Перестроение в круг.	С гимнастической палкой	1. Метание мешочка вдаль (правой и левой рукой). 2. Лазанье по гимнастической стенке до верха и спуск. 3. Бег на 30 м (с фиксацией времени).	«Ловишки с ленточками»	Ходьба, дыхательное упражнение.
Июль						

1 неделя	1. Закреплять ходьбу и бег между предметами. 2. Упражнять в элементах спортивных игр. 3. Развивать координацию и ловкость.	Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по три.	Без предметов	1. Ведение мяча ногой по прямой, между предметами (элементы футбола). 2. Передача мяча в движении (элементы баскетбола). 3. Эстафета с ведением мяча.	«Футбол» (упрощенный)	Ходьба, дыхательные упражнения.
2 неделя	1. Закреплять прыжки в высоту с разбега. 2. Упражнять в метании в движущуюся цель. 3. Развивать выносливость.	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением и замедлением. Перестроение в круг.	С обручем	1. Прыжок в высоту с разбега (30 см). 2. Метание мешочка в движущуюся цель (катящийся обруч). 3. Эстафета с прыжками.	«С кочки на кочку»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
3 неделя	1. Закреплять ползание по скамейке на спине. 2. Упражнять в равновесии и прыжках через скакалку. 3. Развивать скоростные качества.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой по сигналу. Перестроение в колонну по одному.	С короткой скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине. 2. Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед. 3. Челночный бег 3×5 м.	«Не попадись»	Спокойная ходьба.

4 неделя	1. Закреплять метание в вертикальную цель. 2. Упражнять в лазанье по канату. 3. Развивать командный дух в эстафетах.	Ходьба парами, бег парами. Ходьба врассыпную. Перестроение в три колонны.	С гимнастической палкой	1. Метание мешочка в вертикальную цель (3 м). 2. Лазанье по канату на доступную высоту. 3. Командные эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	«Веселые старты»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
----------	--	---	-------------------------	--	------------------	------------------------------------

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной группы» Л.И.Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры(ПИ)	
		2-3 минуты	17-18 минут			2-3 минуты
Сентябрь						

			Основная часть			
1 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную. 2. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с заданием перешагивание через предметы. 3. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.	«У кого мяч?». «Ловишки»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
Неделя	1. Повторить	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными; перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.	ОРУ с мячом	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах с доставанием до предмета. 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
2 неделя	ходьбу и бег между предметами. 2. Учить ходьбе на носках. 3. Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. 4. Бег до 1,5 мин.					

			Основная часть			
3 неделя	1. Учить детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин. 2. Учить ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю с хлопком.	Построение в шеренгу, проверка осанки; перестроение в колонну по одному (прыжком). Вводная часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком.	«Удочка». «Быстро возьми»	Заключительная часть. Спокойная ходьба с восстановлением дыхания.
Неделя	1. Разучить	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную, перестроение в колонну по три.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен — «Пингвины».	«Мы, веселые ребята»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
4 неделя	ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Разучить пролезание в обруч боком. 3. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках с продвижением вперед.					
Октябрь						

			Основная часть			
1 неделя	1. Учить детей перестроению в колонну по два. 2. Упражнять в непрерывном беге до 1 мин. 3. Учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. 4. Упражнять в перепрыгивании и через шнуры и перебрасывании мяча. Задачи	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Бросание мяча двумя руками от груди.	«Перелет птиц». «Не попадись»	ЗаклЮчи Сборная ице инвентаря, подведени е итогов.

			Основная часть			
2 недели	1. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному. 2. Упражнять в беге с перешагиванием через бруски. 3. Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании. 4. Повторить перебрасывание мяча друг другу и задачи переползания через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка движения равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия.	«Не оставайся на полу». «Ловишки»	Закл^ючи Сб^{ор} инв^{ентаря}, подведени^е и^{то}гов.
1 неделя	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. 2. Бег врассыпную. 3. Развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. 4. Упражнять в подлезании под дугу с сохранением равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов	1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Лазанье — подлезание под дугу. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Удочка»	Сбор инвентаря, подведение итогов.

			Основная часть			
Неделя	1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами). 2. Повторить пролезание в обруч боком. 3. Упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и Вводная часть. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.	«Гуси-лебеди». «Ловишки-перебежки»	Заклучи Сбор инвентаря, подведени е итогов.
Неделя		Ноябрь				
1 неделя	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2. Разучить перекладывани е малого мяча из одной руки в другую. 3. Упражнять в прыжках и перебрасывани и мяча в шеренгах. 4. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин.	Построение в шеренгу, проверка осанки, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиван ием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ без предмет ов	1. Равновесие — ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Перебрасыва ние мяча двумя руками снизу. 4. «Мяч о стенку». 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловк а»	Сбор инвентаря, подведени е итогов.

			Основная часть			
2 неделя	1. Бег между предметами. 2. Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. 3. Упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. 4. Повторить бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.	ОРУ с мячом	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». 4. «По мостику».	«Не оставайся на полу». «Ловишки»	ЗаклЮчи Сбор инвентаря, подведение итогов.
Внеклассия	Задачи 1. Учить в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. 2. Повторить ведение мяча в ходьбе. 3. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами. 4. Учить в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.	ОРУ без предметов	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках. 4. «Перебрось и поймай». 5. «Перепрыгни — не задень».	«Удочка». «Ловишки парами»	Сбор инвентаря, подведение итогов.

			Основная часть				
Неделя	4	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2. Повторить задачи бега с преодолением препятствий. 3. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением м «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий; ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье — подлезание под шнур. 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове. 4. «Кто быстрее». 5. «Мяч о стенку».	«Пожарные на учении». «Ловишки-перебежки»	ЗаклЮчить спортивную часть, подведение итогов.
	5	Декабрь					

			Основная часть			
1 неделя	1. Учить детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их. 2. Разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку. 3. Отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. 4. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 5. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу. Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. «Кто дальше бросит». 5. «Не задень».	«Кто скорее до флажка». «Мороз Красный нос»	Спокойная ходьба, дыхательное упражнение.

			Основная часть			
2 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону. 2. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 3. Упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. 4. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Вводная часть построения в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель.	ОРУ с мячом	1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. «Метко в цель». 5. «Кто быстрее до снеговика». 6. «Пройдем по мостику».	«Не оставайся на полу». «Мороз Красный нос»	Заключительная часть. Сбор инвентаря, подведение итогов.
Внекласс	1. Учить детей в ходьбе и беге врассыпную. 2. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. 3. Учить в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. 4. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове. 4. «Метко в цель». 5. «Смелые воробышки».	«Охотники и зайцы»	Сбор инвентаря, подведение итогов.

			Основная часть			
Неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную. 2. Учить влезать на гимнастическую стенку. 3. Упражнять в равновесии и прыжках. 4. Закреплять навык передвижения на лыжах.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Равновесие — ходьба по скамейке с перешагиванием. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 4. Бросание мяча о стену. 5. «Забей шайбу». 6. «По дорожке».	«Хитрая лиса». «Мы, веселые ребята»	Заклучи Сборная, ие в инвентаря, подведени е итогов.
		Январь				
3 неделя	1. Учить детей ходить и бегать между предметами. 2. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 3. Упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. 4. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	ОРУ с обручем	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3. Метание — забрасывание мяча в кольцо. 4. Упражняются в ходьбе на лыжах. 5. «Сбей кеглю».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». «Ловишки парами»	Спокойная ходьба, дыхательное упражнение.

			Основная часть			
Неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Разучить прыжок в длину с места. 3. Упражнять в ползании на четвереньках, броская мяч перед собой головой. 4. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках. 3. Бросание мяча вверх. 4. «Кто быстрее». 5. «Пробеги — не задень».	«Совушка»	ЗаклЮчи Сбор инвентаря, подведени е итогов.
Неделя		Февраль				
1 неделя	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин. 2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие. 3. Учить в перепрыгивани и через бруски и забрасывании мяча в корзину. 4. Учить детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги.	Ходьба в колонне по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроени е в три колонны. Игра малой подвижност и. Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах.	ОРУ без предмет ов	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки — перепрыгиван ие через бруски. 3. Забрасывание мячей в корзину. 4. «Точный пас». 5. «По дорожке».	«Охотники и зайцы». «Мороз Красный нос»	Сбор инвентаря, подведени е итогов.

			Основная часть			
2 недели	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную. 2. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места. 3. Учить в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. 4. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!». Построение в шеренгу на лыжах.	ОРУ с мячом	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье — подлезание под дугу. 4. «Кто дальше». 5. «Кто быстрее».	«Не оставайся на полу»	Заключи Сброс инвентаря, подведение итогов.

			Основная часть			
3 недели	1. Учить детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Учить метанию мешочков в вертикальную цель. 3. Упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. 4. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Вводная часть. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	ОРУ с обручем	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Подлезание под палку. 3. Перешагивание через шнур. 4. «Точно в круг». 5. «Кто дальше».	«Мышеловка». «Ловишки перебежки»	ЗаклЮчи Сбор инвентаря, подведение итогов.
4 недели	1. Учить детей в медленном непрерывном беге. 2. Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 3. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке и прыжках с ноги на ногу. 4. Упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег, ходьба враспынную; построение в колонны.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки с ноги на ногу. 4. Отбивания мяча в ходьбе. 5. «Гонки санок». 6. «Не попадись». 7. «По мостику».	«Гуси лебеди». «Ловишки парами»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
Март						

			Основная часть			
1 неделя	1. Учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. 2. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу. 4. Повторить задание упражнения с бегом.	Ходьба в колонне по одному, бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы, бег врассыпную. Построение в три колонны. Непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по канату с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. «Пас точно на клюшку». 5. «Проведи — не задень».	«Пожарные на учении». «Горелки»	Закл ^ю чи ^{те} Сбор ^и инв ^е нт ^а ря, подведени ^е и ^{то} гов.
2 неделя	1. Учить в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную. 2. Разучить прыжок в высоту с разбега. 3. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. 4. Учить детей в непрерывном беге в среднем темпе.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	ОРУ с мячом	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 4. «Поймай мяч». 5. «Кто быстрее».	«Медведи и пчелы». «Карусель»	Сбор инв ^е нт ^а ря, подведени ^е и ^{то} гов.

			Основная часть			
3 недели	1. Учить детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами. 2. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. 3. Учить детей в беге на дистанцию 80 м. Задачи чередования с ходьбой.	Ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м.	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки правым (левым) боком. 4. «Канатоходец». 5. «Удочка».	«Ловишки»	Заключи Сборная инвентаря, подведение итогов.
4 недели	1. Учить детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно. 2. Закреплять умение в метании в горизонтальную цель. 3. Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. 4. Учить детей в беге на скорость.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Упражнение в беге на скорость.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба на носках между набивными мячами. 4. «Прокати и сбей». 5. «Пробеги — не задень».	«Не оставайся на полу». «Удочка»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
Апрель						

			Основная часть			
1 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге по кругу. 2. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. 4. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель. 4. «Ловишки-перебежки». 5. «Стой». 6. «Передача мяча в колонне».	«Медведи и пчелы»	Заключи Сбормая器材, подведени е итогов.

			Основная часть			
2 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге между предметами. 2. Разучить прыжки с короткой скакалкой. 3. Учить в прокатывании обручей и пролезании в них. 4. Упражнять детей в непрерывном беге. Задачи	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.	ОРУ с мячом	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. «Пройди — не задень». 5. «Догони обруч». 6. «Перебрось и поймай».	«Ловишки-перебежки». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»	Закл ^ю чи ^{те} Сбор ^{ни} инвентаря, подведени ^е и итогов.
3 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врасыпную. 2. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель. 3. Упражнять в ползании и равновесии. 4. Повторить с детьми бег на скорость.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики, ходьба по скамейке на носках.	ОРУ с обручем	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Ползание по полу. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. «Кто быстрее». 5. «Мяч в кругу».	«Удочка». «Горелки»	Сбор инвентаря, подведени ^е и итогов.

			Основная часть				
Неделя	4	1. Учить детей в ходьбе и беге колонной между предметами. 2. Закреплять навык влезания на гимнастическую стенку Задачи одноименным способом. 3. Упражнять в равновесии и прыжках. 4. Продолжать учить детей бегу на скорость.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами. Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба по канату. 4. «Сбей кеглю». 5. «Пробеги — не задень».	«Карусель». «С кочки на кочку»	Заключительная часть Сбор инвентаря, подведение итогов.
		Май					

			Основная часть			
1 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. 2. Учить в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 3. Отрабатывать навыки бросания мяча о стену. 4. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин. Задачи	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Виды построения в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча о стену. 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан».	«Мышеловка». «Гуси лебеди»	Заключительная часть ЗаклЮчи СбОр инвентаря, подведени е итогов.

			Основная часть			
2 недели	1. Учить детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы. 2. Разучить прыжок в длину с разбега. 3. Учить в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. 4. Учить в непрерывном беге между предметами до 2 мин.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	ОРУ с мячом	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьему». 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо».	«Не оставайся на полу». «Совушка»	ЗаклЮчи Сбор инвентаря, подведени е итогов.
1 неделя	1. Учить детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их. 2. Учить в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя. 3. Упражнять в пролезании в обруч и равновесии. 4. Учить в беге на скорость.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2. Лазанье — пролезание в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. «Прокати и сбей». 5. «Пробеги — не задень».	«Пожарные на учении». «Мышеловка»	Сбор инвентаря, подведени е итогов.

			Основная часть			
Неделя	1. Учить детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения. 2. Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе. 3. Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. 4. Учить детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями. 4. «Сделай фигуру!». 5. «Мяч водящему». 6. «Кто быстрее».	«Караси и щука». «Не оставайся на земле»	ЗаклЮчи СбОр Сборная часть инвентаря, подведение итогов.
Неделя		Июнь				
1 неделя	1. Закреплять навык ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную. 2. Упражнять в метании в цель и прыжках в длину с места. 3. Развивать ловкость и координацию в эстафетах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках. Бег в колонне по одному, бег в рассыпную. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	1. Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3–4 м). 2. Прыжки в длину с места. 3. Эстафета с передачей мяча над головой.	«Удочка». «Классики»	Ходьба в колонне по одному. Дыхательное упражнение.

			Основная часть			
2 неделя	1. Закреплять навык бега с изменением темпа и направления. 2. Упражнять в ведении мяча и бросках в корзину. 3. Развивать выносливость в беге до 2 мин.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с изменением темпа по сигналу. Ходьба и бег чередуются.	ОРУ с мячом	1. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперед. 2. Броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди. 3. Непрерывный бег до 2 мин.	«Салки». «Передай мяч»	Спокойная ходьба, медленное расслабление.
3 неделя	1. Закреплять навык прыжков через короткую скакалку. 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе. 3. Развивать ловкость в игровых эстафетах.	Ходьба парами, бег парами. Ходьба враспынную. Перестроение в колонну по одному.	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку (30–40 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	«Горелки». «Вышибалы»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
4 неделя	1. Закреплять навык метания вдаль. 2. Упражнять в равновесии и лазанье по гимнастической стенке. 3. Развивать скоростные качества в беге на 30 м.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с высоким подниманием бедра. Перестроение в круг.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Метание мешочка вдаль (правой и левой рукой). 2. Лазанье по гимнастической стенке до верха и спуск. 3. Бег на 30 м (с фиксацией времени).	«Ловишки с ленточками». «Кто дальше бросит»	Ходьба, дыхательное упражнение.
Июль						

			Основная часть			
1 неделя	1. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами. 2. Упражнять в элементах спортивных игр (футбол, баскетбол). 3. Развивать координацию и задачи.	Ходьба и бег «змейкой» между предметами. Вводная часть Ходьба с выполнением заданий. Перестроение в колонну по три.	ОРУ без предметов	1. Ведение мяча ногой по прямой, между предметами (элементы футбола). 2. Передача мяча в движении (элементы баскетбола). 3. Эстафета с ведением мяча.	«Футбол» (упрощенный). «Баскетбол» (упрощенный)	Заключительная часть Ходьба, дыхательное упражнение.
2 неделя	1. Закреплять навык прыжков в высоту с разбега. 2. Упражнять в метании в движущуюся цель. 3. Развивать выносливость и быстроту реакции.	Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением и замедлением. Перестроение в круг.	ОРУ с обручем	1. Прыжок в высоту с разбега (30–35 см). 2. Метание мешочка в движущуюся цель (катящийся обруч). 3. Эстафета с прыжками.	«С кочки на кочку». «Сбей кеглю»	Сбор инвентаря, подведение итогов.
3 неделя	1. Закреплять навык ползания по скамейке на спине. 2. Упражнять в равновесии и прыжках через скакалку. 3. Развивать скоростные качества.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Перестроение в колонну по одному.	ОРУ с короткой скакалкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на спине (отталкиваясь ногами). 2. Прыжки через скакалку на двух ногах (с продвижением вперед). 3. Челночный бег 3×5 м.	«Совушка». «Не попадись»	Спокойная ходьба, упражнение на расслабление.

			Основная часть			
Календарный план	1. Закреплять навык метания в вертикальную цель. 2. Упражнять в лазанье по канату. 3. Развивать командный дух в эстафетах.	Ходьба парами, бег парами. Вводная часть. Ходьба в рассыпную. Перестроение в три колонны.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Метание мешочка в вертикальную цель (расстояние 3 м). 2. Лазанье по канату на доступную высоту. 3. Командные эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	«Веселые старты». «Перестрелка»	Заключительная часть, подведение итогов

ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

МЛАДШАЯ ГРУППА

Сентябрь

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором
3-4	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность

Октябрь

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга
3-4	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах.

Ноябрь

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, учить прыжкам; учить сохранять равновесие при прыжках на двух ногах.
3-4	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании.

Декабрь

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали.
3-4	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве

Январь

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
3-4	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.

Февраль

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча.
3-4	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.

Март

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
--------------------	------------------------------

1-2	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора
3-4	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданием для рук; развивать внимание

Апрель

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд.
3-4	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность.

Май

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.
3-4	Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках.

Неделя	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ИЮНЬ	
1-2	Закреплять ходьбу и бег стайкой за инструктором. Учить прыжкам через линию. Развивать внимание в игре.
3-4	Закреплять ползание на четвереньках. Учить ходьбе приставным шагом. Развивать равновесие.
ИЮЛЬ	
1-2	Закреплять ходьбу на носках и пятках. Учить бегу «змейкой». Развивать ориентировку.
3-4	Закреплять метание вдаль. Учить бегу с увертыванием. Развивать внимание.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
2	Учить детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
3	Учить в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
4	Учить в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

ОКТАБРЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
2	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках
3	Учить детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
4	Учить детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
5	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

НОЯБРЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках

2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
3	Учить детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках .

ДЕКАБРЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
2	Подвижные игры, метание в цель
3	учить метанию на дальность снежков, развивая силу броска.
4	учить метанию на дальность снежков, развивая силу броска

ЯНВАРЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
2	Подвижные игры, эсафеты
3	Учить детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
4	Учить детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.

ФЕВРАЛЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
2	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.

3	Учить детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.
4	Учить детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

МАРТ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
2	Учить детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
3	Учить детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
4	Учить детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

АПРЕЛЬ

НЕД ЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
2	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.
3	Учить детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
4	Учить детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

МАЙ

НЕДЕ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
-------------	------------------------------

ЛЯ	
1	Учить детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом
2	Учить детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
3-4	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами

Недел я	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
ИЮНЬ	
1-2	Закреплять ходьбу и бег в колонне по одному. Учить прыжкам в длину с места. Развивать ловкость в играх с мячом.
3-4	Закреплять ведение мяча на месте. Учить бегу с изменением темпа. Развивать координацию.
ИЮЛЬ	
1-2	Закреплять ходьбу и бег между предметами. Учить элементам футбола. Развивать координацию.
3-4	Закреплять метание в цель. Развивать командный дух в эстафетах.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ СТАРШАЯ ГРУППА СЕНТЯБРЬ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.
2	Учить в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.
3	Учить детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и

	координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».
4	Учить детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

ОКТЯБРЬ

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.
2	Учить в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3	Учить детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.
4	Учить в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; учить в прыжкам; развивать внимание в игре «Затейники».

НОЯБРЬ

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
2	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; учить в беге и равновесии.
3	Учить в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом
4	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.

ДЕКАБРЬ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; учить метанию снежков на дальность.
2	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; учить прыжкам на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».
3	учить прыжкам на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.
4	разучить игровые упражнения с мячом; развивать координацию движений и устойчивое равновесие

ЯНВАРЬ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
3	Повторить игровые упражнения.
4	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.

ФЕВРАЛЬ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	повторить игровые упражнения в перебрасывании мяча друг другу
2	Учить метанию снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
4	Повторить игровые упражнения на санках; учить прыжкам и бегу.

МАРТ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Повторить игровые упражнения с бегом; учить в перебрасывании мяча друг другу, развивая глазомер и ловкость.
2	Учить детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	Учить детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
4	Учить детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.

АПРЕЛЬ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
2	Учить детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
3	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.
4	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии

МАЙ

НЕДЕ ЛЯ	ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1	Учить детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом
2	Учить в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками
3	Учить в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;

	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
4	Учить детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом

ИЮНЬ	
1-2	Закреплять ходьбу и бег в колонне по одному, врассыпную. Упражнять в метании в цель и прыжках в длину. Развивать ловкость в эстафетах.
3-4	Закреплять прыжки через скакалку. Упражнять в ползании по скамейке на животе. Развивать ловкость в эстафетах.
ИЮЛЬ	
1-2	Закреплять ходьбу и бег между предметами. Упражнять в элементах спортивных игр. Развивать координацию и ловкость.
3-4	Закреплять метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье по канату. Развивать командный дух в эстафетах.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА ВОЗДУХЕ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
Сентябрь	
1-2	Учить детей в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.
3-4	Учить в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.
Октябрь	
1-2	Учить детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».
3-4	Учить детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
Ноябрь	
1-2	Учить в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
3-4	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; учить в беге и равновесии.
Декабрь	
1-2	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; учить метанию снежков на дальность.
3-4	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; учить прыжкам на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».
Январь	
3-4	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
Февраль	
1-2	Учить метанию снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
3-4	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
Март	
1-2	Повторить игровые упражнения с бегом; учить в перебрасывании мяча друг другу, развивая глазомер и ловкость.
3-4	Учить детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
Апрель	
1-2	Учить детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
3-4	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом.
Май	

НЕДЕЛЯ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
1-2	Учить детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.
3-4	Учить в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
Июнь	
1-2	Закреплять навык ходьбы и бега в колонне по одному, врассыпную. Упражнять в метании в цель и прыжках в длину с места. Развивать ловкость и координацию в эстафетах.
3-4	Закреплять навык прыжков через короткую скакалку. Развивать ловкость в игровых эстафетах.
Июль	
1-2	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами. Упражнять в элементах спортивных игр (футбол, баскетбол). Развивать координацию и ловкость.
3-4	Закреплять навык метания в вертикальную цель.. Развивать командный дух в эстафетах.