

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное Учреждение
детский сад «Алёнка»

Принято
решением педагогического совета № 1
протокол №1 от 30.08 2023г



Утверждено:
Заведующий МБДОУ детский сад «Алёнка» / Попова И.М./
Приказ № 81 от 30.08 2023г

Рабочая программа

Образовательная область:
«Физическое развитие»

Вид организационной образовательной деятельности:
Физическая культура

Возрастная группа:
Группы общеразвивающей направленности для детей от 1,5 до 7 лет

Автор-составитель: воспитатель Епифанова Юлия Вячеславовна

р.п. Дмитриевка, 2023 г.

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы ДООУ, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и федеральной образовательной программой дошкольного образования, и предусмотрена для организации образовательной деятельности в группах общеразвивающей направленности для детей от 1,5 до 7 лет.

Задачи и содержание образовательной области

От 1 года до 2 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;

создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных

играх, побуждать к самостоятельным действиям;

укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте – 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

2) Подвижные игры и игровые упражнения: педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по

развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см);

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; 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;

упражнения 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, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаемая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг

другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, 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, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны

или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы **физкультурно-оздоровительной** работы.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в **движении**; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к

выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

4) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц в первой половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой {правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте

10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.) уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с

одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: 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: бег в колонне по одному, враспынную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания

вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катая перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и

комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих

развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков- на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возраста сообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Принципы формирования Программы:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Планируемые результаты в младенческом возрасте (к одному году):

ребёнок проявляет двигательную активность в освоении пространственной среды, используя движения ползания, лазанья, хватания, бросания; манипулирует предметами, начинает осваивать самостоятельную ходьбу;

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания

взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;

ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;

ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К четырем годам:

Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

15.3.2. К пяти годам:

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребёнок проявляет познавательный интерес к труду взрослых, профессиям, технике; отражает эти представления в играх;

ребёнок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях,

семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках,

ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату

К шести годам:

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены,

безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребёнок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

ребёнок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

II. Содержательный раздел
Тематический план для детей от 1,5 до 3 лет

Неделя	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Игровое упражнение «По дорожке»	1
	Занятие №2 Ходьба по дорожке	2
	Занятие №3	
2.	Занятие №1 Ползание на четвереньках	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровое упражнение «Самолёты»	1
3.	Занятие №1 Ходьба по доске, положенной на пол	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровое упражнение «Поезд»	1
4.	Занятие №1 Бросание вдаль правой и левой рукой	3
	Занятие №2	
	Занятие №3	
Октябрь		
1.	Занятие №1 Лазание по гимнастической стенке	1
	Занятие №2 Ходьба по доске. Прокатывание мяча	1
	Занятие №3 Лазание по гимнастической стенке	1
2.	Занятие №1 Бросание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через верёвку на двух ногах	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мяча вдаль	1
3.	Занятие №3 Бросание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки через верёвку на двух ногах	1
	Занятие №1 Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через верёвку	1
	Занятие №2 Бросок мяча на дальность двумя руками от груди. Прокатывание мяча друг другу	1
4.	Занятие №3 Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через верёвку	1
	Занятие №1 Бросок мяча на дальность от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1
	Занятие №2 Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	1
4.	Занятие №3 Бросок мяча на дальность от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Перешагивание через препятствие	1

	Занятие №2 Катание мячей в парах. Перешагивание через препятствие. Ползание по дорожке.	1
	Занятие №3 Метание вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку. Перешагивание через препятствие	1
2.	Занятие №1 Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках под рейку. Прыжки в длину с места через верёвку	1
	Занятие №3 Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	1
3.	Занятие №1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча в воротаки	1
	Занятие №3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку	1
4.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две верёвке.	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча.	1
	Занятие №3 Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	
2.	Занятие №1 Метание на дальность мешочков с песком. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через две верёвки. Лазание по гимнастической лестнице	1
	Занятие №3 Метание на дальность мешочков с песком. Ходьба по гимнастической скамейке	1
3.	Занятие №1 Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку	1
	Занятие №2 Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	1

	Занятие №3 Бросание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку	1
4.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах	1
	Занятие №2 Метание мешочка с песком вдаль. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах	1
Январь		
1.	Занятие №1 Катание мяча в воротики. Лазание по гимнастической лестнице	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 Катание мяча в воротики. Лазание по гимнастической лестнице	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель.	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках под дугу. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель.	1
3.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мешочков с песком вдаль.	1
	Занятие №2 Метание мешочков с песком в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мешочков с песком вдаль.	1
4.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	1
	Занятие №2 Бросок мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь . Ходьба на четвереньках между двумя верёвками	1
	Занятие №3 Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	1
Февраль		
1.	Занятие №1 Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча в воротики	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под неё. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Катание мяча в воротики	1
2.	Занятие №1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1

	Метание мяча в горизонтальную цель	
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча	1
	Занятие №3 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Метание мяча в горизонтальную цель	1
3.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Катание мяча друг другу	1
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу	1
Март		
1.	Занятие №1 Метание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мяча вдаль из-за головы	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротики	1
2.	Занятие №1 Метание мешочка с песком вдаль. Ходьба по наклонной доске	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейке и подлезание под неё.	1
	Занятие №3 Метание мешочка с песком вдаль. Ходьба по наклонной доске	1
3.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Ходьба по шнуру. Метание вдаль	1
	Занятие №2 Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске	1
	Занятие №3 Прыжки в длину с места. Ходьба по шнуру. Метание вдаль	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через верёвки	1
	Занятие №2 Ходьба на четвереньках друг за другом. Прыжки с гимнастической скамейки. Бросание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через верёвки	1
Апрель		

1.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросок и ловля мяча.	1
	Занятие №2 Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Бросание мешочка в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросок и ловля мяча.	1
2.	Занятие №1 Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу	1
	Занятие №2 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча через сетку	1
	Занятие №3 Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу	1
3.	Занятие №1 Метание шишек вдаль. Прыжок в длину с места через две параллельные верёвки.	1
	Занятие №2 Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание и ловля мяча	1
	Занятие №3 Метание шишек вдаль. Прыжок в длину с места через две параллельные верёвки.	1
4.	Занятие №1 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мяча вдаль от груди	1
	Занятие №2 Бросание мешочков в горизонтальную цель. Ходьба по наклонной доске	1
	Занятие №3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Метание мяча вдаль от груди	1
Май		
1.	Занятие №1 Метание мяча вдаль. Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №2 Метание мешочков вдаль. Ползание и подлезание под дугу	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль. Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с места	1
2.	Занятие №1 Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мешочков вдаль	1
	Занятие №2 Бросание мяча вдаль. Катание мяча. Прыжки в длину с места	1
	Занятие №3 Ходьба по гимнастической скамейке. Метание мешочков вдаль	1
3.	Занятие №1 Метание мяча вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Ползании по гимнастической скамейке Катание мяча	1
	Занятие №3 Метание мяча вдаль. Ходьба по гимнастической скамейке	1

4.	Занятие №1 Ползании по гимнастической скамейке Катание мяча	1
	Занятие №2 Бросание мяча через сетку. Ходьба по гимнастической скамейке	1
	Занятие №3 Метание мешочков вдаль. Прыжки в длину с места	1

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 1,5-3 лет
Сентябрь

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№1 №2		Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие; учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)	Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в д/сад воспитатель берёт за руку и ходит вместе с ними)	ОРУ без предметов	Игровое упражнение «По дорожке»	«Пляшут малыши»	Спокойная ходьба за воспитателем	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.7-9
II	№3 №4		Ходить и бегать, меняя направление по определённому сигналу, развивать умение ползать	Чередование ходьбы враспынную и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала	ОРУ с погремушками	Ползание на четвереньках (4-6м.) к собачке - «Пойдём как собачка». Повторить 2-3 раза	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем – «Пойдём тихо как мышки»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.9-

									11
III	№5 №6		Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу; развивать внимание.	Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не толкали друг друга и не наталкивались на стулья)	ОРУ на стульчиках	Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5-3м., ширина 20-25см.) Ходьба на ящик и схождение с него.	«В гости к куклам»	Ходьба за воспитателем вместе с куклами	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.11-13
IV	№7 №8		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать вдаль.	Чередование ходьбы в рассыпную и бега. Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями (30-35см.)	ОРУ без предметов	1. Ползание на четвереньках, подползти под верёвку (высота 40-45см.) 2. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2-3 раза)	«Бегите ко мне»	«Бегите ко мне»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.14-18

Октябрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№ 9	Учить детей лазать по гимнастической стенке; развивать чувство равновесия; совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	Чередование ходьбы и бега. Построение врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Лазание по гимнастической стенке любым способом (2-3 раза)	«Догоните мяч»	Обычная ходьба	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.18-20
	№10	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Ходьба в чередовании с бегом	ОРУ с платочками	1. Ходьба по доске, с последующим ползанием на четвереньках по полу до определённого места. Прокатывание мяча.	«Бегите ко мне»	Ходьба врассыпную по залу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.20-21

II	№11	<p>Познакомить детей с выполнением прыжка вперёд на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.</p>	<p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную.</p>	<p>ОРУ с мешочками</p>	<p>1.Бросание мешочка в горизонтальную цель ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80см. 2.Прыжки через верёвку на двух ногах – «Зайка прыгает через канавку»</p>	<p>«Догоните меня»</p>	<p>Ходьба за воспитателем.</p>	<p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.21-22</p>
	№12	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении.</p>	<p>Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную.</p>	<p>ОРУ с кубиками</p>	<p>1.Ползание на четвереньках между линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке 3. Бросание мяча вдаль из-за головы</p>	<p>«Догони мяч»</p>	<p>Ходьба за воспитателем</p>	<p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.24-25</p>

III	№13	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с шишками	1.Бросок мяча двумя руками вдаль из-за головы. 2.Прыжки в длину с места через верёвку	«Догони мяч»	Ходьба по залу с остановкой по сигналу.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.25-26
	№14	Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с погремушкой	1.Бросок мяча на дальность двумя руками от груди. 2.Прокатывание мяча друг другу.	«Через ручеёк»	Ходьба парами по залу.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.27-28

IV	№15	Учить ходить по наклонной доске. Упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с ленточка ми	1.Бросок мяча на дальность от груди. 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Солнышко и дождик»	Ходьба по залу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.29-30
	№16	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия. Глазомер, воспитывать выдержку.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную.	ОРУ с обручем	1. Бросание и ловля мяча 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба парами по залу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.31-32

Ноябрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№17	Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, через препятствия.	Ходьба за машинкой, которую везёт воспитатель.	ОРУ с мешочком	1.Метание на дальность правой и левой рукой 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 3.Перешагивание через препятствия.	«Догони мяч»	Ходьба с остановкой по сигналу.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.33-34
	№18	Учить ходьбе по кругу взявшись за руки, ходьба на носочках, соблюдая определённое направление; упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, в катании мяча.	Ходьба и бег за воспитателем. Ходьба по кругу, взявшись за руки.	ОРУ с мячом.	1.Катание мячей. 2. Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке(между двух длинных веревок).	«Догони мяч»	Малоподвижная игра «Кто тише»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.34-35.

II	№19	Учить ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Чередование ходьбы и бега между стульями	ОРУ на стуле	1.Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой) 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно)	«Догони мяч»	Ходьба со сменной темпа	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.38-39
	№20	Развивать умение организованно перемещаться в определённом направлении, учить подлезать под лейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в круг	ОРУ с флажком	1.Ползание на четвереньках под рейку, установленную на высоте 40см. 2.Прыжки в длину с места через верёвку (фронтально)	«Догони мяч»	Ходьба со сменной темпа	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.39-40

		в ползании, развивать ловкость и координацию движений.						
III	№21	Учить бросать предмет в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по кругу, взявшись за руки	ОРУ без предметов	1. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой(ящик или обруч) 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через верёвку	«Солнышко и дождик»	Ходьба по залу на носочках	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.41-42
	№22	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Ходьба в чередовании с бегом с платочком в руке.	ОРУ с платочком	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Катание мяча в воротики с расстояния 0,5- 1м.	«Солнышко и дождик»	Ходьба по залу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.42-43

IV	№23	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ без предметов	1.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2.Прыжки в длину с места через две верёвки, положенные параллельно.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба со сменой темпа.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.44-45
	№24	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ без предметов	1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. 2. Прыжки в длину с места через две верёвке, положенные на расстоянии 15-20см.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба по залу со сменой темпа	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.45-46

Декабрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№25	Учить бросать предмет на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	Ходьба в чередовании с бегом.	ОРУ с шишками	1.Метание вдаль правой и левой рукой. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с. 47-48
	№26	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться	Ходьба в чередовании с бегом. Построение врассыпную	ОРУ с лентой	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание и ловля мяча.	«Поезд»	Ходьба по залу на носках	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет

			выполнять упражнения вместе с другими детьми.						по программе «Детство» с.48-49
II	№27		Учить детей бросать на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульчиками	ОРУ на стульях	1.Метание на дальность мешочков с песком (150г.) правой и левой рукой. 2.Ходьба по гимнастической скамейке	«Самолёты»	Ходьба с остановкой по сигналу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.50-51
	№28		Учить детей лазать по гимнастической лестнице, закреплять умение ходить по гимнастической	Ходьба и бег между обручами, разложенными в рассыпную на полу	ОРУ с обручами	1. Ходьба друг за другом по гимнастической	«Самолёты»	Ходьба с остановкой по сигналу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной

			скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание			скамейке 2. Прыжки в длину с места через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 15-20см. 3. Лазание по гимнастической лестнице любым способом.			области 2-4 лет по программе «Детство» с.51-52
III	№29		Закреплять умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в рассыпную	ОРУ с мешочком	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80-100см. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через верёвку.	«Пузырь»	Ходьба обычным шагом и на носках.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.53-54
	№30		Закреплять умение	Чередование ходьбы и бега в	ОРУ с мячом		«Пузырь»	Ходьба «змейкой» по залу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое

			<p>ползать и подлезать под верёвку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.</p>	<p>колонне по одному</p>		<p>1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками 2. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку</p>			<p>развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.54-55</p>
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	---

IV	№31	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Ходьба и бег друг за другом – «идём в лес», ходьба высоко поднимая ноги.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах .	«Птички в гнёздышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.56-57
	№32	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с флажком	1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнёздышках»	Малоподвижная игра «Кто тише»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.57-58

Январь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			
II	№33	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической лестнице, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить играть дружно.	Чередование ходьбы и бега друг за другом со сменой темпа	ОРУ с платочком	1. Катание мяча в воротцах (расстояние 80-100см.) 2. Лазание по гимнастической лестнице	«Догони меня»	Ходьба колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.60-61
	№34	Закреплять умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство	Ходьба и бег за воспитателем широким, свободным шагом	ОРУ с погремушкой	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную	«Догони меня»	Малоподвижная игра «Найди себе пару»	

		равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно.			цель (расстояние 80-100см.)			62
III	№35	Учить ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	ОРУ с кубиками	1. Прыжки в длину с места на двух ногах (шириной 20-30см.) 2.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба в колонне. Игра «Кто тише»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.63-64.
	№36	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (верёвку), закреплять умение ходить по	Ходьба и бег враспынную	ОРУ с шишками	1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу 2. Прыжки в длину с места	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба «змейкой по залу»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.65-

		гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве			3. Ходьба по гимнастической скамейке			66.
IV	№37	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	Ходьба и бег в колонне по одному, построение врассыпную	ОРУ с лентой	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой	«Птички в гнёздышках»	Ходьба с остановкой по сигналу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.67-68
	№38	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений,	Ходьба и бег в чередовании, построение врассыпную	ОРУ с мешочком	1. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Прыжки в длину с места на	«Птички в гнёздышках»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.68-69

			<p>умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь</p>			двух ногах			
--	--	--	--	--	--	------------	--	--	--

Февраль

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			1-2 мин.	

I	№39	Учить прыгать с высоты; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании; способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве.	Ходьба в быстром и медленном темпе.	ОРУ с обручем	Ходьба по гимнастической скамейке.(3-4 раза) Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с70-71
	№40	Учить катать мяч друг другу; совершенствовать бросание предмета на дальность из-за головы; закреплять умение быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с мячом	1. Бросание мяча на дальность из-за головы. 2. Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь.	«Жуки»	Ходьба в колонне по одному, на носках и обычным шагом.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с72-73

II	№41	Учить катать мяч в цель, совершенствовать бросание мяча на дальность из-за головы.	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями.	ОРУ на стуле	1. Метание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча в воротца с расстояния 1-1,5м.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с74-75
	№ 42	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному с флажком в руке.	ОРУ с флажком	1. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. 2. Прыжки в длину с места.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба. Чередовать ходьбу на носках с обычным шагом.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с-77-78

III	№43	Упражнять в ходе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по наклонной доске 2. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места, стоя у верёвки.	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с77-79
	№44	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч.	Ходьба и бег в чередовании, построение в рассыпную	ОРУ с платочком	1. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. 2. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.	«Кошки мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.78-79

IV	№45	Учить ползать по гимнастической скамейке; учить подпрыгивать. Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с погремушками	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Прыжки. 3. Ходьба с переступанием.	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с80-81
	№46	Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках; способствовать развитию глазомера и координации движений.	Ходьба и бег с кубиками в руках.	ОРУ с кубиками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2. Прыжки в длину с места	«Догони меня»	Ходьба обычным шагом и на носках.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с81-82

Март

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения			

			1-2 мин.	6-8 мин.			1-2 мин.	
I	№47	Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее; упражнять в катании мяча в цель.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с шишками	1.Ползание на четвереньках.. 2.Катание мяча под дугой на расстоянии 1м.	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с83-84
	№48	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах; способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия и координации движений	Ходьба и бег между обручами, положенными в разных местах зала.	ОРУ с лентой	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в сторны. 2.Прыжки в длину с места.	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с84-85

II	№49	Учить метанию мяча на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца; приучать сохранять направление при метании и катании мяча.	Ходьба и бег в колонне (чередуются)	ОРУ с мешочком	1.Бросание мяча на дальность из за головы. 2.Катание мяча в воротца с расстояния 1м.	«Кошки мышки»	Ходьба с остановкой на сигнал	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.86-87
	№50	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее; учить ходить парами; закреплять умение бросать предмет на дальность из-за головы; способствовать развитию чувства равновесия	Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах.	ОРУ с обручем	1.Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейке спрыгнуть. 2.Бросание мяча на дальность из-за головы.	«Кошки мышки»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами.	Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.87-88

III	№51	Учить ходьбе по наклонной доске, метать мяч на дальность обеими руками, дружно играть.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ с мешочком	1.Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с88-89
	№52	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под верёвку; учить образовывать круг, берясь за руки.	Ходьба и бег «змейкой» между стульями.	ОРУ на стуле	1 Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Ползание на четвереньках до рейки, подлезание с нее.	«Пузырь»	Ходьба за воспитателем	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с89-91

IV	№53		Упражнять в метании мяча на дальность одной рукой; закрепить умение прыгать в длину с места.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	ОРУ с флажком.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места на двух ногах 2. Ходьба по шнуру, положенному на пол. 3. Метание на дальность правой и левой рукой. 	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с92-93
	№54		Учить бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу; упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках.	Ходьба и бег в колонне по одному.	ОРУ без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бросание и ловля мяча. 2.Ходьба по наклонной доске с последующим заданием. 	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой за воспитателем.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с93-94

Апрель

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			1-2 мин.	
I	№55		Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег в колонне по одному со сменой направления	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на конце спрыгнуть с неё. 2. Бросок мяча воспитателю и ловля мяча.	«Пузырь»	Малоподвижная игра «Кто тише»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.95-96
	№56		Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, реагировать на сигнал воспитателя	Ходить по гимнастической скамейке	ОРУ с платочком	1. Ползание на четвереньках (5-6м.) и подлезание под дугу. 2. Бросание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с96-97

II	№57	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную.	ОРУ с погремушкой	1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Катание мяча друг другу (расстояние 1,5-2м)	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с98-99
	№58	Учить бросать мяч вверх и вперёд, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному	ОРУ с кубиком	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 2. Бросание мяча вверх и вперёд через сетку или ленту.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба враспынную и парами	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.99-100

III	№59		<p>Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению прекращать движения по сигналу.</p> <p>Закреплять умение Ходьба и бег, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег с лентой в руке</p>	<p>ОРУ с шишками</p> <p>ОРУ с лентой</p>	<p>1.Метание шишек вдаль правой и левой рукой 2. Прыжок в длину с места на двух ногах через две параллельные верёвки, положенные на расстоянии 25-30см.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть</p> <p>2. Бросание и ловля мяча</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>Ходьба враспыну ю с остановкой по сигналу</p> <p>Малоподвижная игра «Кто тише»</p>	<p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с102-103</p>
	№60								

IV	№61		Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках	ОРУ с обручем	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Метание мяча вдаль от груди	«Птички в гнёздышках»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.105-106
	№62		Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	Ходьба и бег со сменой направления	ОРУ с мешочком	1.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Птички в гнёздышках»	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с106-107

Май

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				1-2 мин.	6-8 мин.			
I	№63	Закреплять умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную	ОРУ с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча вдаль из-за головы обеими руками. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. 	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с108-109
	№64	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и	Ходьба и бег «змейкой» между стульями	ОРУ на стульчиках	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков с песком вдаль одной рукой 2. Ползание на 	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному обычным	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие.

		подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.			четвереньках и подлезание под дугу		шагом и на носках	Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с109-110
II	№ 65	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с платочком	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Метание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.111-112

	№ 66	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации, ориентировке в пространстве.	Ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ без предметов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. 2. Катание мяча. 3. Прыжки в длину с места на двух ногах. 	«Солнышко и дождик»	Ходьба колонне по одному	<p>в</p> <p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.112-113</p>
--	------	--	----------------------------------	-------------------	---	---------------------	--------------------------	--

III	№ 67	Продолжать учить метать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание	Ходьба и бег со сменой направления.	ОРУ с мячом	1. Метание мяча вдаль через сетку вверх двумя руками. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба с остановкой по сигналу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с114-115
	№68	Совершенствовать умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия	Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	ОРУ с обручем	Ползании на четвереньках по гимнастической скамейке в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. 2. Катание мяча	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба с остановкой по сигналу	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с115-116

IV	№69		Закреплять умение катать мяч; упражнять в ползании по гимнастической скамейке; развивать чувство равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке Катание мяча на двух ногах.	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.117-118
	№70								Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» с.118-119

Тематический план для детей от 3 до 4 лет

Неделя	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Ходьба между двумя линиями. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пузырь», «Найди свой домик»	1
2.	Занятие №1 Прыжки на двух ногах на месте	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровые упражнения: Поймай комара» «Через ручеёк»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мячей	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Наседка и цыплята» «Птицы и птенчики»	1
4.	Занятие №1 Ползание с опорой на ладони и колени под шнур	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мыши в кладовой», «Прокати мяч и доползи»	1
Октябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие «Пойдём по мостику». Прыжки через	2
	Занятие №2 шнур	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Через ручеёк», «Лошадки»	1
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч	2
	Занятие №2	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Докати мяч» «Береги предмет»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мячей в прямом направлении.	2
	Занятие №2 Ползание между предметами.	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Наседка и цыплята» «Прокати мячик к своему флажку»	1
4.	Занятие №1 Ползание . Лазание под шнур Равновесие	2
	Занятие №2 «Пробеги – не задень»	
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пробеги – не задень» Ходьба и бег между предметами. Передача мячей	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие «В лес по тропинке» Занятие №2	
	Занятие №2 Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	2
	Занятие №3 Равновесие «В лес по тропинке»	1
	Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	
2.	Занятие №1 Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей,	
	«Точный пас»	
	Занятие №2	
	Занятие №3	3
3.	Занятие №1 Игровое задание с мячом «Прокати - не задень»	

	Ползание на четвереньках Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровое задание с мячом «Прокати - не задень», «Наседка и цыплята»	1
4.	Занятие №1 Ползание. Игровое задание – «Паучки». Равновесие Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровое упражнение: «Найди свой домик»	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» Занятие №2 Занятие №3	3
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу Занятие №2	2
	Занятие №3 Прыжки с бума. Игровое упражнение «Докати мяч»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровое упражнение «Прокати мяч к своему флажку», «Наседка и цыплята»	1
4.	Занятие №1 Ползание. Игровое упражнение «Жучки на брёвнышке». Равновесие. «Пройдём по мостику» Занятие №2 Занятие №3	3
Январь		
1.	Занятие №1 Равновесие «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку» Занятие №2 Занятие №3	3
2.	Занятие №1 Прыжки. «Зайки – прыгуны». Прокатывание мяча Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Зайки – прыгуны» «Прокати - не задень»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча. Ползание Занятие №2	2
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати - поймай «Береги предмет»	1
4.	Занятие №1 Ползание под дугу. Равновесие «По тропинке» Занятие №2 Занятие №3	3
Февраль		
1.	Занятие №1 Равновесие «Перешагни – не наступи». Прыжки «С пенёк на пенёк» Занятие №2	2

	Занятие №3 Игровые упражнения: «Перешагни – не наступи» «С пенёк на пенёк»	1
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки «Весёлые воробышки». Прокатывание набивного мяча	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Весёлые воробышки» «Ловко и быстро!», «Кегли»	1
3.	Занятие №1 Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур в группировке.	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Брось – не задень!» «Подлезь в обруч»	1
4.	Занятие №1 Лазание под дугу в группировке. Равновесие. Ходьба по доске	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Под дугу» «Пройди по мостику»	1
Март		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба по доске приставным шагом. Прыжки «Змейкой»	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Ровным шагом» «Змейкой»	1
2.	Занятие №1 Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Через канавку», «Точно в руки»	1
3.	Занятие №1 Бросание и ловля мяча, Ползание на повышенной опоре	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Брось - поймай» «Муравьишки»	1
4.	Занятие №1 Ползание «Медвежата». Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Медвежата», «По мостику»	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба боком по гимнастической скамейке. Прыжки «Через канавку»	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Через канавку». Ходьба боком, приставным шагом по буму.	1
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч. Упражнения с мячом «Точный пас»	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Через ручеёк», «Точный пас»	1

3.	Занятие №1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось - поймай» «Кегли»	1
4.	Занятие №1 Ползание «Проползи – не задень». Равновесие. «По мостику»	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «По мостику», «Прокати мячик к своему флажку»	1
Май		
1.	Занятие №1 Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры.	3
2.	Занятие №2 Занятие №3	3
	Занятие №1 Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу	
3.	Занятие №1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «Парашютисты», «Прокати мяч»	1
4.	Занятие №1 Лазание на наклонную лесенку. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	2
	Занятие №2 Занятие №3 Игровые упражнения: «По ровненькой дорожке» «Береги предмет»	1

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 3-4 лет
Сентябрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
			2-3 мин.	10-12 мин.			2-3 мин.	
I	№1	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за воспитателем, бегать врассыпную; упражнять в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за воспитателем; бег врассыпную.	ОРУ без предметов	Метание: прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты.	«Позвони в колокольчик»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.120-121
	№2	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за воспитателем, бегать врассыпную;	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за воспитателем; бег врассыпную	ОРУ без предметов	Метание: прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты	«Позвони в колокольчик»	Ходьба в колонне по одному	
			Ходьба и бег небольшими			«Позвони в		

	№3	<p>упражнять в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.</p> <p>Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за воспитателем , бегать врассыпную; упражнять в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками.</p>	<p>группами в одном направлении за воспитателем; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>Метание: прокатывание мяча по скамейке с придерживанием его одной или двумя руками вперед от черты</p>	<p>колокольчик»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	
--	----	---	---	--------------------------	--	---------------------	-----------------------------------	--

II	№4	Учить ходить и бегать по всей группе в одном направлении за воспитателем; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени).	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за воспитателем; бег врассыпную	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание 2-3 раза) Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстоянии 4-5м.	«Позвони в колокольчик	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.120-121
	№5	Учить ходить и бегать по всей группе в одном направлении за воспитателем; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени).	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за воспитателем; бег врассыпную	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание 2-3 раза) Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстоянии 4-5м.	«Позвони в колокольчик	Ходьба в колонне по одному	
	№6	Учить ходить и бегать по всей группе в одном направлении за воспитателем; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени).	Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за воспитателем; бег врассыпную	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание 2-3 раза) Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени на расстоянии 4-5м.	«Позвони в колокольчик	Ходьба в колонне по одному	

			прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени).			расстоянии 4-5м.			
III	№7		Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, всей группой, парами за воспитателем; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала,	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за воспитателем.	ОРУ с султанчиками	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.	«Запасливые хомячки»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.121-123
	№8			Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за воспитателем.	ОРУ с	Равновесие: ходьба и бег между двумя	«Запасливые хомячки»	Ходьба в колонне по одному	

		прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)		султанчиками	линиями. Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.			
	№9	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, всей группой, парами за воспитателем; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за воспитателем.	ОРУ с султанчиками	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.	«Запасливые хомячки»	Ходьба в колонне по одному	

IV	№10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за воспитателем, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках.	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за воспитателем.	ОРУ с султанчиками	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.121-123
	№11	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за воспитателем, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках.	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за воспитателем.	ОРУ с султанчиками	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному.	
	№12	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за воспитателем, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках.	Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за воспитателем.	ОРУ с султанчиками	Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) Лазание: подлезание под	«Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному.	

			ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за воспитателем, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках.			шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Октябрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№13	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями;	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.	ОРУ с кубиками	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь; прокатывание мяча в парах в ворота (ноги детей раздвинуты) из	«Наседка и цыплята»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.123-125

	№14	<p>упражнять в метании.</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу;</p> <p>повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями;</p> <p>упражнять в метании.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.</p>	ОРУ с кубиками	<p>положения стоя.</p> <p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Метание: перекатывание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь; прокатывание мяча в парах в ворота(ноги детей раздвинуты) из положения стоя.</p>	«Наседка и цыпята»	Ходьба в колонне по одному	
--	-----	--	---	----------------	---	--------------------	----------------------------	--

	№15	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в метании.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.	ОРУ с кубиками	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь; прокатывание мяча в парах в ворота(ноги детей раздвинуты) из положения стоя.	«Наседка и цыплята»	Ходьба колонне по одному	в	
II	№16	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.	ОРУ с кубиками	Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Лазание: ползание на четвереньках по прямой; подлезание под дугу.	«Кошки-мышки»	Ходьба колонне по одному	в	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.123-125
	№17			ОРУ с кубиками		«Кошки-мышки»	Ходьба	в	

	№18	<p>подлезании под дугу.</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу.</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу, ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен.</p>	ОРУ с кубиками	<p>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой; подлезание под дугу.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках по прямой; подлезание под дугу.</p>	«Кошки-мышки»	<p>колонне по одному</p> <p>Ходьба колонне по одному</p>	в
--	-----	--	---	----------------	---	---------------	--	---

			прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу.						
Ш	№19		Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями; закреплять умение катать мяч друг другу, стоя на коленях, учить ловить мяч от воспитателя; развивать внимание.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.	ОРУ с мячом	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях; ловля мяча от воспитателя.	«Огуречик»	Ходьба колонне по одному	в
	№20		Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями; закреплять умение катать мяч друг другу, стоя на коленях, учить ловить мяч от воспитателя; развивать внимание.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.	ОРУ с мячом	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях; ловля мяча от воспитателя.	«Огуречик»	Ходьба колонне по одному	в

	№21	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями; закреплять умение катать мяч друг другу, стоя на коленях, учить ловить мяч от воспитателя; развивать внимание.	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием.	ОРУ с мячом	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями. Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях; ловля мяча от воспитателя.	«Огуречик»	Ходьба колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.125-127
IV	№22 №23	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; развивать внимание Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием. Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег	ОРУ с мячом ОРУ с мячом	Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол. Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени. Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.	«Кот и воробышки» «Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.125-127

	№24	<p>прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; развивать внимание</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; развивать внимание.</p>	<p>врассыпную; ходьба с приседанием</p> <p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием</p>	ОРУ с мячом	<p>Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному	
--	-----	---	---	-------------	---	-------------------	----------------------------	--

Ноябрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
			2-3 мин.	10-12 мин.			2-3 мин.	

I	№25	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной площади, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.	ОРУ с гантелями		«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.127-129
	№26		Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.	ОРУ с гантелями	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от воспитателя; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p>	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	
	№27	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на	ОРУ с	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от воспитателя; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p>	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	

		<p>площади, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер.</p> <p>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе по уменьшенной площади, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер.</p>	<p>бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.</p>	<p>гантелями</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от воспитателя; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p>			
--	--	---	---	------------------	---	--	--	--

II	№28	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под дуги.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.	ОРУ с гантелями	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Лазание: подлезание под веревку на четвереньках.	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.127-129
	№29		Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.	ОРУ с гантелями	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Лазание: подлезание под веревку на четвереньках.	« Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	
	№30	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под дуги.	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.	ОРУ с гантелями	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Лазание:	« Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок?»	

			Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под дуги.	пятках; с высоким подниманием колен, в полуприседе.		подлезание под веревку на четвереньках.			
III	№31		Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, учить ходить змейкой, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль.	Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.	ОРУ с малым обручем	Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу. Метание: ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно воспитателю; бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол. Равновесие: ходьба по	«Лягушки»	Игра «Воздушный шар»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.129-131
	№32			Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на	ОРУ с малым обручем		«Лягушки»»	Игра «Воздушный шар»	

	№33	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, учить ходить змейкой, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, учить ходить</p>	<p>носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.</p> <p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.</p>	ОРУ с малым обручем	<p>доске, расположенной на полу.</p> <p>Метание: ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно воспитателю; бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.</p> <p>Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу.</p> <p>Метание: ловля мяча от воспитателя и бросание его обратно воспитателю; бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол.</p>	«Лягушки»»	Игра «Воздушный шар»	
--	-----	--	---	---------------------	--	------------	----------------------	--

			змейкой, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль. ть мяч двумя руками из-за головы вдаль.						
IV	№34	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить прыгать в обруч.	Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой	ОРУ с малым обручем	Прыжки: из обруча в обруч. Лазание: подлезание под дугу на четвереньках.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Воздушный шар»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.129-131	
	№35	Упражнять в	Ходьба и бег по кругу друг за другом,	ОРУ с малым обручем	Прыжки: из обруча в обруч. Лазание: подлезание под дугу на четвереньках.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Воздушный шар»		

	№36	<p>ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить прыгать в обруч.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить прыгать в обруч.</p>	<p>врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой</p> <p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой</p>	ОРУ с малым обручем	<p>Прыжки: из обруча в обруч.</p> <p>Лазание: подлезание под дугу на четвереньках.</p>	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Воздушный шар»	
--	-----	---	---	---------------------	--	-----------	--	--

Декабрь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
			2-3 мин.				2-3 мин.	

I	№37	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.	Ходьба и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба на носках, на внешней стороне стопы, змейкой.	ОРУ с платочками	Равновесие: ходьба по доске. Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках; отбивание мяча о пол.	«Воробушки и кот»	Игра «Через ручеек»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.131-133
	№38	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.	Ходьба и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба на носках, на внешней стороне стопы, змейкой.	ОРУ с платочками	Равновесие: ходьба по доске. Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках; отбивание мяча о пол.	«Воробушки и кот»	Игра «Через ручеек»	
	№39	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.	Ходьба и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба на	ОРУ с платочками	Равновесие:	«Воробушки и кот»	Игра «Через ручеек»	

			Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.	носок, на внешней стороне стопы, змейкой.		ходьба по доске. Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках; отбивание мяча о пол.			
II	№40		Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу; закреплять умение ходить змейкой; учить прыгать с небольшой высоты.	Ходьба и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба на носках, на внешней стороне стопы, змейкой.	ОРУ с платочком	Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки. Лазание: подлезание под дуги на четвереньках	«Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.131-133
	№41			Ходьба и беге в колонне по одному с	ОРУ с платочком	Прыжки: мягкое	«Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному.	

	№42	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу; закреплять умение ходить змейкой; учить прыгать с небольшой высоты.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу; закреплять умение ходить змейкой; учить прыгать с небольшой высоты.</p>	<p>остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на внешней стороне стопы, змейкой.</p> <p>Ходьба и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, врассыпную; ходьба на носках, на внешней стороне стопы, змейкой.</p>	ОРУ с платочком	<p>спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки.</p> <p>Лазание: подлезание под дуги на четвереньках</p> <p>Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки.</p> <p>Лазание: подлезание под дуги на четвереньках</p>	«Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному.	
--	-----	---	---	-----------------	---	-------------------	-----------------------------	--

Ш	№43	Учить построению парами и ходьбе в парах; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Построение и ходьба парами по кругу, держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.	ОРУ с кольцом (от кольцеброса)	Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловле его	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.133-135
	№44	Учить построению парами и ходьбе в парах; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Построение и ходьба парами по кругу, держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.	ОРУ с кольцом (от кольцеброса)	Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловле его	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Ходьба в колонне по одному.	

	№45		<p>Учить построению парами и ходьбе в парах; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p>	<p>Построение и ходьба парами по кругу, держась за руки; бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.</p>	<p>ОРУ с кольцом (от кольцеброса)</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе. Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловле его</p>	<p>«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	
--	-----	--	--	---	---------------------------------------	---	--	------------------------------------	--

VI	№46	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Построение и ходьба парами по кругу, держась за руки; бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.	ОРУ с кольцом (от кольцеброса)	Прыжки: спрыгивание с куба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках.	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.133-135
	№47	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Построение и ходьба парами по кругу, держась за руки; бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением вперед.	ОРУ с кольцом (от кольцеброса)	Прыжки: спрыгивание с куба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Лазание: пролезание в обруч на четвереньках.	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Ходьба в колонне по одному.	
	№48	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Построение и ходьба парами по кругу, держась за руки; бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением вперед.	ОРУ с кольцом (от кольцеброса)	Прыжки: спрыгивание с куба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Лазание: пролезание в обруч на	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Ходьба в колонне по одному.	

		Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движение рук и ног; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	продвижением в сторону.		четвереньках.			
--	--	--	-------------------------	--	---------------	--	--	--

Январь

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				10-12 мин.				
I	№49	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, перебрасывать мяч друг другу парами.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег врассыпную.	ОРУ с мячом	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны. Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Найди свой цвет»»	Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.135-137
	№50	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, перебрасывать мяч друг другу парами.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег врассыпную	ОРУ с мячом	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны. Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах	«Найди свой цвет»»	Малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»	
	№51		Ходьба на носках, на пятках, с	ОРУ с мячом		«Найди свой	Малоподвижная игра «Угадай,	

			Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, перебрасывать мяч друг другу парами.	высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег врассыпную.		Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны. Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах	цвет»»»	кто кричит?»		
II	№52		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться.	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег врассыпную	ОРУ с мячом	Прыжки: спрыгивание с куба. Лазание: подлезание под шнур	«Найди свой цвет»»»	Ходьба колонне по одному	в	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.135-137
	№53		Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук;	ОРУ с мячом	Прыжки: спрыгивание с куба. Лазание:	«Найди свой цвет»»»	Ходьба колонне по одному	в	

			<p>ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться.</p>	<p>бег врассыпную</p>		<p>подлезание под шнур</p>			
	№54		<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>Прыжки: спрыгивание с куба. Лазание: подлезание под шнур</p>	<p>«Найди свой цвет»»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	

III	№55	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в равновесии, в прокатывании мяча между предметами; развивать глазомер и ловкость	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Метание: игра «Попади в воротца»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.137-138
	№56	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в равновесии, в прокатывании мяча между предметами; развивать глазомер и ловкость	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Метание: игра «Попади в воротца»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	
	№57	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в равновесии, в прокатывании мяча между предметами; развивать глазомер и ловкость	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. Метание: игра «Попади в воротца»	«Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному	

IV	№58	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	Прыжки из обруча в обруч. Лазание: подлезание под дугу.	«Лохматый пёс»	Малоподвижная игра «Воздушный шар»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.137-138
	№59	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость		ОРУ с кубиками	Прыжки из обруча в обруч. Лазание: подлезание под дугу.	«Лохматый пёс»	Малоподвижная игра «Воздушный шар»	
	№60	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	Прыжки из обруча в обруч. Лазание: подлезание под дугу.	«Лохматый пёс»	Малоподвижная игра «Воздушный шар»	

Февраль

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					10-12 мин.				
I	№61		Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу.	ОРУ с косичкой.	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Метание: отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.139-140
	№62		Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске;	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу.	ОРУ с косичкой	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Метание: отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	

			упражнять в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях.			парах, стоя на коленях.			
№63			Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперёд; ходьба и бег с остановкой по сигналу.	ОРУ с косичкой	Равновесие: ходьба по ребристой доске. Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	

II	№64	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в подлезании под дуги.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу.	ОРУ с косичкой	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Лазание: подлезание под дугу.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.137-138
	№65	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в подлезании под дуги.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу.	ОРУ с косичкой	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Лазание: подлезание под дугу.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	
	№66	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в подлезании под дуги.	Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с	ОРУ с косичкой	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Лазание: подлезание под	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	

			Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в подлезании под дуги.	остановкой по сигналу.		дугу.			
Ш	№67		Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в равновесии, в прокатывании мяча по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий от воспитателя по его сигналу; бег в рассыпную.	ОРУ с гантелями	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя; прокатывание мяча по скамейке.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с движением рук	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.137-138
	№68		Закреплять умение ходить с перешагиванием	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий от	ОРУ с гантелями	Равновесие: ходьба с перешагиванием	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с движением рук	

			через набивные мячи; упражнять в равновесии, в прокатывании мяча по скамейке.	воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.		через набивные мячи, руки в стороны. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя; прокатывание мяча по скамейке.			
	№69		Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в равновесии, в прокатывании мяча по скамейке.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий от воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с гантелями	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны. Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя; прокатывание мяча по скамейке.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	
IV	№70		Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий от воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с гантелями ОРУ с	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Лазание: ползание на четвереньках.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет

	№71		Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий от воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	гантелями	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Лазание: ползание на четвереньках.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	по программе «Детство» С.137-138
	№72		Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий от воспитателя по его сигналу; бег врассыпную.	ОРУ с гантелями	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте. Лазание: ползание на четвереньках.	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному с движением рук.	

Март

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№73	Учить ходить по шнуру, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. ОРУ с мячом среднего размера	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.142-143
	№74	Учить ходить по шнуру, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	«Кот и мыши»	Ходьба в колонне по одному	
	№75		Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким	ОРУ с	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	«Кот и	Ходьба в	

			<p>Учить ходить по шнуру, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.</p>	<p>подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>мячом среднего размера</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера</p> <p>Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. ОРУ с мячом среднего размера</p>	<p>мышьи»</p>	<p>колонне по одному</p>	
II	№76		<p>Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, лазать по наклонной доске; упражнять в ходьбе парами.</p>	<p>Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную</p> <p>Ходьба по кругу парами, на носках,</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера</p>	<p>Прыжки в длину с места до предмета. Лазание по наклонной доске вверх и вниз.</p>	<p>«Пузырь»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.142-143</p>

	№77	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, лазать по наклонной доске; упражнять в ходьбе парами.	на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег в рассыпную	ОРУ с мячом среднего размера	Прыжки в длину с места до предмета. Лазание по наклонной доске вверх и вниз.	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному	
	№78	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, лазать по наклонной доске; упражнять в ходьбе парами.	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег в рассыпную	ОРУ с мячом среднего размера	Прыжки в длину с места до предмета. Лазание по наклонной доске вверх и вниз.	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному	
III	№79	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя; бег в рассыпную.	ОРУ с ленточками	Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу. Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли.	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.143-145

№80		<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя; бег врассыпную.</p> <p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с ленточками</p> <p>ОРУ с ленточками</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу.</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли</p> <p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу.</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли</p>	<p>«Поймай комара»</p> <p>«Поймай комара»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	
	№81							

IV	№82	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной доске.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя; бег враспынную	ОРУ с ленточками	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание по наклонной лестнице.	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.143-145
	№83	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной доске.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя; бег враспынную	ОРУ с ленточками	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание по наклонной лестнице.	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному	
	№84	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной доске.	Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя; бег враспынную	ОРУ с ленточками	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание по наклонной лестнице.	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Апрель

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
					10-12 мин.				
				2-3 мин.				2-3 мин.	
I	№85		Упражнять в ходьбе и беге, в метании; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, врасыпную, в колонне по одному	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Найди свой домик»	Игра «Угадай, кто кричит»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.145-146
	№86		Упражнять в ходьбе и беге, в метании; учить сохранять устойчивое	Ходьба и бег с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя,	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке. Метание: отбивание мяча	«Найди свой домик»	Игра «Угадай, кто кричит»	

		равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	врассыпную, в колонне по одному.		о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах.		
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--

	№87	Упражнять в ходьбе и беге, в метании; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, враспынную, в колонне по одному.	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке. Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Найди свой домик»	Игра «Угадай, кто кричит»	
--	-----	--	--	---------------	---	--------------------	---------------------------	--

II	№88	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в лазании по наклонной доске.	Ходьба и бег с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, врассыпную, в колонне по одному.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч на ногах. Лазание: по наклонной доске вверх-вниз.	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.145-146
	№89	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в лазании по наклонной доске.	Ходьба и бег с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, врассыпную, в колонне по одному.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч на ногах. Лазание: по наклонной доске вверх-вниз	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.145-146

	№90	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в лазании по наклонной доске.	Ходьба и бег с разворотом в противоположенную сторону по сигналу воспитателя, врассыпную, в колонне по одному.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч на ногах. Лазание: по наклонной доске вверх-вниз	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному	
III	№91	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол; учить перебрасывать мяч через верёвку.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	ОРУ с платочком	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5м.	« Не опоздай»	Малоподвижная игра «Кто тише»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.147-148
	№92	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	ОРУ с платочком		« Не опоздай»	Малоподвижная игра «Кто тише»	
						« Не опоздай»	Малоподвижная игра «Кто тише»	

	№93	<p>по кругу, враспынную; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол; учить перебрасывать мяч через верёвку.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол; учить перебрасывать мяч через верёвку.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.</p>	<p>ОРУ с платочком</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук.</p> <p>Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5м.</p>	<p>опоздай»</p>	<p>игра «Кто тише»</p>	
--	-----	--	---	------------------------	--	-----------------	------------------------	--

IV	№94	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную; в ползании по скамейке на четвереньках, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	ОРУ с платочком	Прыжки: перепрыгивание через шнур. Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Журавли и лягушки»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.147-148
	№95	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную; в ползании по скамейке на четвереньках, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	ОРУ с платочком	Прыжки: перепрыгивание через шнур. Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Журавли и лягушки»	Ходьба в колонне по одному	
	№96	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную; в ползании по скамейке на четвереньках, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием.	ОРУ с платочком	Прыжки: перепрыгивание через шнур. Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«Журавли и лягушки»	Ходьба в колонне по одному	

			Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную; в ползании по скамейке на четвереньках, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Май

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				2-3 мин.	10-12 мин.			
I	№97	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего.	ОРУ с косичкой	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе. Метание: катание	«Добежать до флажка»	«Найди игрушку»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной

	№98	<p>энергично катать мяч по полу, не открывая от него рук, бросать мяч от груди.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не открывая от него рук, бросать мяч от груди.</p>	<p>Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего.</p>	ОРУ с косичкой	<p>мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе.</p> <p>Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p>	«Добежать до флажка»	«Найди игрушку»	области 2-4 лет по программе «Детство» С.149-150	
	№99	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не открывая от него рук, бросать мяч от груди.</p>	<p>Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего.</p>	ОРУ с косичкой	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе.</p> <p>Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.</p>	«Добежать до флажка»	«Найди игрушку»		
II	№	Упражнять в ходьбе	Ходьба и бег	ОРУ с	Прыжки:	«Найди	Ходьба	в	Сучкова И.М.,

	100		и беге парами с разворотом в противоположенную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур;	парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего	косичкой ОРУ с косичкой ОРУ с косичкой	перепрыгивание через шнур. Лазание: подлезание под шнур. Прыжки: перепрыгивание через шнур. Лазание: подлезание под шнур. Прыжки: перепрыгивание через шнур. Лазание: подлезание под шнур.	игрушку» «Найди игрушку» «Найди игрушку»	колонне по одному Ходьба колонне по одному Ходьба в колонне по одному	Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.149-150
	№ 101		Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур;	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего					
	№ 102		Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур;	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего					
Ш	№ 103		Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при	Ходьба и бег по кругу; бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	ОРУ с мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;	«Прокати мяч к своему флажку»	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по

	№ 104	<p>ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол; развивать ловкость.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол; развивать ловкость.</p>	Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	ОРУ с мячом среднего размера	<p>отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.</p>	«Прокати мяч к своему флажку»	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?»	освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.150-152
	№ 105	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании	Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	ОРУ с мячом среднего размера	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его</p>	«Прокати мяч к своему флажку»	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?»	

		мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол; развивать ловкость.			двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.				
IV	№106	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в прыжках через скамейку, в подлезании под дугу; развивать ловкость.	Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	ОРУ с мячом среднего размера	Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Лазание: подлезание под 3-4 дуги	«Прокати мяч к своему флажку»	Ходьба колонне по одному	в	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 2-4 лет по программе «Детство» С.150-152
	№107	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в прыжках через скамейку, в подлезании под дугу; развивать ловкость.	Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	ОРУ с мячом среднего размера	Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Лазание: подлезание под 3-4 дуги	«Прокати мяч к своему флажку»	Ходьба колонне по одному	в	
	№ 108	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в прыжках через скамейку, в	Ходьба и бег по кругу; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	ОРУ с мячом среднего размера	Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места. Лазание: подлезание под 3-4 дуги	«Прокати мяч к своему флажку»	Ходьба в колонне по одному		

		подлезании под дугу; развивать ловкость.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тематический план для детей от 4 до 5 лет

Неделя	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1.	Занятие №1 Ходьба по скамейке, по «следам», из обруча в обруч. Занятие №2 Метание вдаль правой и левой руками; катание обруча между предмета; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя)	1
	Занятие №2 Ходьба по скамейке, по «следам», из обруча в обруч. Метание вдаль правой и левой руками; катание обруча между предмета; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя)	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не пропусти мяч» «Не задень»	1
2.	Занятие №1 Игровое упражнение «Достань платочек»	1
	Занятие №2 Прыжки в высоту с места. Запрыгивание на мат.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати обруч» «Вдоль дорожки»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Ползание под шнур	1
	Занятие №2 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч через сетку» «Кто быстрее добежит до кубика»	1
4.	Занятие №1 Лазанье под шнур. Ходьба на носках по доске.	1
	Занятие №2 Равновесие: Ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»	1
Октябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	1
	Занятие №2 Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до косички.	1

	Занятие №3 Игровые упражнения: «Мяч через шнур» «Кто быстрее доберётся до кегли»	1
2.	Занятие №1 Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прокатывание мяча между предметами.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» «Кто быстрее»	1
3.	Занятие №1 Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под шнур,	1
	Занятие №2 Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя руками.	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Прокати – не урони» «Вдоль дорожки»	1
4.	Занятие №1 Подлезание под дугу. Равновесие - ходьба по доске. Прыжки на двух ногах между набивными мячами	1
	Занятие №2 Лазанье под шнур. Прокатить мяч по дорожке	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»	1
Ноябрь		
1.	Занятие №1 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	1
	Занятие №2 Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не попадись» «Поймай мяч»	1
2.	Занятие №1 Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Прокатывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд между предметами. Перебрасывание мяча друг другу	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч»	1
3.	Занятие №1 Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами	1

	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	1
Декабрь		
1.	Занятие №1 Равновесие — ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через 4-5 брусков	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, Прокатывание мяча между предметами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит»	
2.	Занятие №1 Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами	1
	Занятие №2 Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пружинка», «Разгладим снег»	1
3.	Занятие №1 Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Кто дальше?», «Снежная карусель»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч.	1

	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»	1
Январь		
1.	Занятие №1 Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая через него справа и слева	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по канату. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Снежинки-пушинки», «Кто дальше»	1
2.	Занятие №1 Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Отбивание малого мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Равновесие - ходьба на носках между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Снежная карусель», «Прыжки к елке»	1
3.	Занятие №1 Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни — не задень»	1
4.	Занятие №1 Лазанье под шнур боком. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
	Занятие №2 Лазанье под шнур. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения</i> : «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни — не задень»	1
Февраль		
1.	Занятие №1 Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски	1
	Занятие №2 Ходьба, перешагивая через набивные мячи. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей друг другу	1

	Занятие №3 <i>Игровые упражнения: «Змейкой»</i> «Добрось до кегли».	1
2.	Занятие №1 Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами	1
	Занятие №2 Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения: «Покружись»,</i> «Кто дальше бросит».	1
3.	Занятие №1 Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гимнастической. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку!	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи	1
	Занятие №2 Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения: «Точно в цель» «Туннель»</i>	1
Март		
1.	Занятие №1 Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось-поймай», «Прокати — не задень»	1

3.	Занятие №1 Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1
	Занятие №2 Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	1
4.	Занятие №1 Ползание по гимнастической скамейке Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров	1
	Занятие №2 Лазанье по гимнастической. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»	1
Апрель		
1.	Занятие №1 Равновесие — ходьба по доске с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия	1
	Занятие №2 Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». Катание на трехколесном велосипеде	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель	1
	Занятие №2 Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке» «Не задень» «Перепрыгни — не задень»	1
3.	Занятие №1 Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке	1
	Занятие №2 Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Прыжки на двух ногах	1
	Занятие №3 <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать». «Подбрось — поймай».	1

4.	Занятие №1 Равновесие — ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Пробеги — задень». «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».	1
Май		
1.	Занятие №1 Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	1
	Занятие №2 Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги — не задень»	1
2.	Занятие №1 Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу	1
	Занятие №2 Прыжки через короткую скакалку на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах . Метание мешочков на дальность	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Попади в корзину». «Подбрось — поймай».	1
3.	Занятие №1 Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе	1
	Занятие №2 Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень»	1
4.	Занятие №1 Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	1
	Занятие №2 Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие — ходьба по доске	1
	Занятие №3 Игровые упражнения: «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке».	1

Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий для детей 4-5 лет
Сентябрь

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.			
I	№1		Упражнять в равновесии; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки», ходьба «обезьянки», обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег.	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке, по «следам», из обруча в обруч. Метание: вдаль правой и левой руками; катание обруча между предмета; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя)	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.6-7
	№2		Упражнять в равнение при выполнении прыжков в	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки»,	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке, по «следам», из обруча в обруч. Метание: вдаль правой и левой	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.	

			высоту до предмета, в лазании.	ходьба «обезьянки», обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег.		руками; катание обруча между предмета; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя)			
	№3		Упражнять в равнение при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки», ходьба «обезьянки», обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег.	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке, по «следам», из обруча в обруч. Метание: вдаль правой и левой руками; катание обруча между предмета; бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя)	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.6-7

II	№4	Упражнять в равнение при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки», ходьба «обезьянки», обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег.	ОРУ с обручем	Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту; запрыгивание на мат. Лазание: ползание под дугами.	«Домашние птицы»	Ходьба колонне по одному	в	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.6-7
	№5	Упражнять в равнение при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки», ходьба «обезьянки», обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег.	ОРУ с обручем	Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту; запрыгивание на мат. Лазание: ползание под дугами.	«Домашние птицы»	Ходьба в колонне по одному		
	№6	Упражнять в равнение при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании.	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки», ходьба «обезьянки», обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег.	ОРУ с обручем	Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту; запрыгивание на мат. Лазание: ползание под дугами.		Ходьба в колонне по одному		

III	№7	Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке боком. Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах.	«Солнышко и дождик»	Ходьба колонне одному.	в по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.8-10
	№8	Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке боком. Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах.	«Солнышко и дождик»	Ходьба колонне одному	в по	
	№9	Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с	ОРУ с большим мячом	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке боком.	«Солнышко и дождик»	Ходьба колонне одному	в по	

			отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками	разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег, бег.		Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах.			
IV	№10		Упражнять в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур.	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег, бег	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками.	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.8-10

№11	Упражнять в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур.	Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; легкий бег, бег	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками.	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
№12	Упражнять в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур.			Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками.	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному

Октябрь

	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
			ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
		3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.	

I	№13	Упражнять в равновесии, в катании мяча перед собой двумя руками на полу; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения.	ОРУ с платочком	Равновесие: ходьба по верёвке прямо, боком. Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу.	«Лягушки»	Ходьба колонне одному.	в по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.10-12
	№14	Упражнять в равновесии, в катании мяча перед собой двумя руками на полу; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения.	ОРУ с платочком	Равновесие: ходьба по верёвке прямо, боком. Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.		

	№15	Упражнять в равновесии, в катании мяча перед собой двумя руками на полу; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения.	ОРУ с платочком	Равновесие: ходьба по верёвке прямо, боком. Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу.	«Лягушки»	Ходьба в колонне по одному.	
II	№16	Упражнять в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение подлезать под верёвку, не касаясь руками пола.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения.	ОРУ с платочком	Прыжки через верёвку прямо, боком. Лазание: подлезание через веревку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3м; перебрасывание из-за головы мяча по кругу;	«Лягушки»	Мало подвижная игра «Холодно-жарко»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.10-12
	№17	Упражнять в прыжках в высоту, в	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы,	ОРУ с платочком	Прыжки через верёвку прямо, боком. Лазание: подлезание	«Лягушки»	Мало подвижная игра «Холодно-жарко»	

	№18	<p>прыжках из обруча в обруч; закреплять умение подлезать под верёвку, не касаясь руками пола.</p> <p>Упражнять в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение подлезать под верёвку, не касаясь руками пола</p>	<p>обычная; легкий бег, быстрый бег, бег враспынную; дыхательные упражнения.</p>	ОРУ с платочком	<p>через веревку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3м; перебрасывание из-за головы мяча по кругу;</p> <p>Прыжки через верёвку прямо, боком.</p> <p>Лазание: подлезание через веревку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3м; перебрасывание из-за головы мяча по кругу;</p>	«Лягушки»	Мало подвижная игра «Холодно-жарко»	
Ш	№19	<p>Упражнять в равновесии; учить отбивать мяч о пол одной рукой.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе,</p>	ОРУ с большим мячом	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по веревке боком.</p> <p>Метание: отбивание</p>	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по

	№20		Упражнять в равновесии; учить отбивать мяч о пол одной рукой.	«обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; лёгкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом	мяча правой и левой руками о пол; бросание из-за головы. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по веревке боком. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол; бросание из-за головы.	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному	освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.12-14
	№21			Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; лёгкий бег, бег.		Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по веревке боком. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол; бросание из-за головы.	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному	

IV	№22	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку.	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; лёгкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом	Прыжки через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. Лазание по гимнастической лестнице.	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.12-14
	№23	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку.	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; лёгкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом	Прыжки через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. Лазание по гимнастической лестнице.	«Море волнуется ...»	Ходьба в колонне по одному	

	№24		Упражнять в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через верёвку.	Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; лёгкий бег, бег.	ОРУ с большим мячом	Прыжки через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед. Лазание по гимнастической лестнице.	«Море волнуется ...»	Ходьба в колонне по одному	
--	-----	--	--	--	---------------------	--	----------------------	----------------------------	--

Ноябрь

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.	

I	№25	Упражнять в равновесии; закреплять умение катать мяч друг другу.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, дыхательные упражнения.	ОРУ с кубиками	Равновесие ходьба по скамейке, по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Метание: катание мяча друг другу из разных положений на расстоянии 1,5м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Салки»	Ходьба колонне одному	в по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.14-16
	№26	Упражнять в равновесии; закреплять умение катать мяч друг другу	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, дыхательные упражнения.	ОРУ с кубиками	Равновесие ходьба по скамейке, по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Метание: катание мяча друг другу из разных положений на расстоянии 1,5м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Салки»	Ходьба в колонне по одному		
	№27	Упражнять в равновесии; закреплять умение, катать мяч друг другу	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, дыхательные упражнения.	ОРУ с кубиками	Равновесие ходьба по скамейке, по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. Метание: катание мяча друг другу из разных положений на расстоянии 1,5м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Равновесие ходьба по скамейке, по	«Салки»	Ходьба в колонне по одному		

					<p>веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Метание: катание мяча друг другу из разных положений на расстоянии 1,5м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

II	№28	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, дыхательные упражнения.	ОРУ с кубиками	Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту. Лазание: по гимнастической лестнице.	«Салки»	Ходьба колонне по одному	в Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.16-18
	№29	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, дыхательные упражнения.	ОРУ с кубиками	Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту. Лазание: по гимнастической лестнице.	«Салки»	Ходьба в колонне по одному	

	№30	Упражнять в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения прыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета.	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; легкий бег, дыхательные упражнения.	ОРУ с кубиками	Прыжки: прыгивание с высоты 20-30см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту. Лазание: по гимнастической лестнице	«Салки»	Ходьба в колонне по одному	
Ш	№31	Упражнять в равновесии, учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхания; прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	ОРУ с мячом	Равновесие: перешагивание через предметы; ходьба по наклонной доске. Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2м.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.16-18
	№32	Упражнять в равновесии, учить	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на	ОРУ с мячом			Ходьба в колонне по одному	

			<p>бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо</p>	<p>плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхания; прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.</p>		<p>Равновесие: перешагивание через предметы; ходьба по наклонной доске. Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2м.</p>	«Цветные автомобили»		
--	--	--	---	--	--	--	----------------------	--	--

	№33	Упражнять в равновесии, учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхания; прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	ОРУ с мячом	Равновесие: перешагивание через предметы; ходьба по наклонной доске. Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2м.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	
IV	№34	Упражнять в мягком приземлении при прыгивании с кубов; учить ползать на животе по полу.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на	ОРУ с мячом	Прыжки: прыгивание с кубов. Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство»

				дыхания; прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.						C.16-18
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---------

	№35	Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов; учить ползать на животе по полу.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхания; прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	ОРУ с мячом	<p>Прыжки: спрыгивание с кубов.</p> <p>Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.</p>	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	
	№36	Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов; учить ползать на животе по полу.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхания; прыжки вперед на двух ногах, быстрый бег.	ОРУ с мячом	<p>Прыжки: спрыгивание с кубов.</p> <p>Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.</p>	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному	

Декабрь

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
I	№37		Упражнять в равновесии; закреплять умение бросать мяч из-за головы, скатывать мяч по наклонной доске	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	ОРУ с плоской палкой	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Метание: бросание мяча из-за головы, скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба друг за другом	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.18-21
	№38		Упражнять в равновесии; закреплять умение бросать мяч из-за головы, скатывать мяч по наклонной доске	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег	ОРУ с плоской палкой	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Метание: бросание мяча из-за головы, скатывание мяча по наклонной доске с	«Мы весёлые ребята»	Ходьба друг за другом	

			парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперед на двух ногах.		попаданием в предмет.			
№39		Упражнять в равновесии; закреплять умение бросать мяч из-за головы, скатывать мяч по наклонной доске	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	ОРУ с плоской палкой	Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. Метание: бросание мяча из-за головы , скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Мы весёлые ребята»	Ходьба друг за другом	

II	№40	Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	ОРУ с плоской палкой	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание: ползание по скамейке на животе.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.18-21
	№41	Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; лёгкий бег; прыжки вперед на двух ногах.	ОРУ с плоской палкой	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание: ползание по скамейке на животе.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	
	№42	Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе.	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба;	ОРУ с плоской палкой	Прыжки в длину с места до ориентира. Лазание: ползание по скамейке на животе.	«У медведя во бору»	Игра малой подвижности	

				лёгкий бег; прыжки вперед на двух ногах.					
III	№43	Упражнять в прыжках, в метании.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с большим мячом	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой. Метание: бросание мяча двумя руками от груди; прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5м.	«Зайцы и волк»	Ходьба колонне одному	в по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.21-23
	№44	Упражнять в прыжках, в метании.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, в полуприседе,	ОРУ с большим мячом	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой.	«Зайцы и волк»	Ходьба колонне одному	в по	

				обычная ходьба; легкий бег, бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		Метание: бросание мяча двумя руками от груди; прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5м.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	№45	Упражнять в прыжках, в метании.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с большим мячом	Равновесие: перешагивание через кегли по прямой. Метание: бросание мяча двумя руками от груди; прокатывание мяча между предметами на расстояние 1,5м.	«Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному	
IV	№46	Упражнять в прыжках, в лазании.	Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с большим мячом	Прыжки: через предметы. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.21-23
	№47	Упражнять в прыжках, в лазании.	Упражнять в прыжках, в лазании.	ОРУ с большим мячом		«Зайцы и волк»	Ходьба в колонне по одному	

					<p>Прыжки: через предметы.</p> <p>Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	№48		Упражнять в прыжках, в лазании.	Упражнять в прыжках, в лазании.	ОРУ с большим мячом	Прыжки: через предметы. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Зайцы и волк»	Ходьба колонне по одному	В
--	-----	--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------	---	----------------	--------------------------	---

Январь

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		

			3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.		
I	№49		Упражнять в равновесии, отбивать мяч одной о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание.	ОРУ с косичкой	Равновесие ходьба по ребристой доске. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол; метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой руками.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.10-12

	№50	Упражнять в равновесии, отбивать мяч одной о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание.	ОРУ с косичкой	Равновесие ходьба по ребристой доске. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол; метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой руками.			
	№51	Упражнять в равновесии, отбивать мяч одной о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание.	ОРУ с косичкой	Равновесие ходьба по ребристой доске. Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол; метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой руками.	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному.	

II	№52	Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание.	ОРУ с косичкой	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейке. Лазание: ползание по наклонной доске вверх на четвереньках.	«Найди себе пару»	Ходьба колонне одному	в по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.10-12
	№53	Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание.	ОРУ с косичкой	Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейке. Лазание: ползание по наклонной доске вверх на четвереньках.	«Найди себе пару»	Ходьба колонне одному	в по	
	№54		Ходьба на носочках, руки	ОРУ с косичкой		«Найди себе	Ходьба колонне	в по	

			<p>Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках.</p>	<p>вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание.</p>		<p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейке.</p> <p>Лазание: ползание по наклонной доске вверх на четвереньках.</p>	<p>пару»</p>	<p>одному</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--------------	---------------	--

III	№55	Упражнять в равновесии, в метании.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	ОРУ с мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой на носок. Метание: катание мяча в парах из разных положений; перебрасывание мяча из –за головы друг другу по кругу.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному в обход зала	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.10-12
	№56	Упражнять в равновесии, в метании.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	ОРУ с мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой на носок. Метание: катание мяча в парах из разных положений; перебрасывание мяча из –за головы друг другу по кругу.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному в обход зала	

	№57	Упражнять в равновесии, в метании.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.	ОРУ с мячом среднего размера	Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой на носок. Метание: катание мяча в парах из разных положений; перебрасывание мяча из –за головы друг другу по кругу.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному в обход зала	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.24-26
IV	№58 №59	Упражнять в прыжках через обручи, в прыжках со скамейке.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе,	ОРУ с мячом среднего размера ОРУ с	Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейке. Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком.	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет

	№60	<p>Упражнять в прыжках через обручи, в прыжках со скамейке.</p> <p>Упражнять в прыжках через обручи, в прыжках со скамейке</p>	<p>обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.</p> <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперед.</p>	<p>мячом среднего размера</p> <p>ОРУ с мячом среднего размера</p>	<p>Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейке.</p> <p>Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейке.</p> <p>Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком.</p>	<p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Цветные автомобили»</p>	<p>колонне одному.</p> <p>Ходьба колонне одному.</p>	<p>по</p> <p>в по</p>	<p>по программе «Детство» С.26-28</p>
--	-----	--	---	---	---	---	--	-----------------------	---------------------------------------

Февраль

		Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
				ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				3-4 мин.	12-15 мин.			
I	№61	Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле его отскока.	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки», «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег.	ОРУ с кубиками	Равновесие ходьба по скамейке, по веревке боком. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Ловишка с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.28-30
	№62	Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки»,	ОРУ с кубиками	Равновесие ходьба по скамейке, по веревке боком. Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его	«Ловишка с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.	

	№63		<p>руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле его отскока.</p> <p>Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле его отскока.</p>	<p>«обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег.</p> <p>Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки», «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег.</p>	ОРУ с кубиками	<p>двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p> <p>Равновесие ходьба по скамейке, по веревке боком.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p>	«Ловишка с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.	
--	-----	--	--	--	----------------	---	-----------------------	-----------------------------	--

II	№64	Упражнять в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в пролезании в обруч прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки», «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места до ориентира; спрыгивание с высоты 25см; прыжки в высоту до предмета. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком.	«Ловишка с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.28-30
	№65	Упражнять в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в пролезании в обруч прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки», «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места до ориентира; спрыгивание с высоты 25см; прыжки в высоту до предмета. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком.	«Ловишка с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.	

	№66	Упражнять в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в пролезании в обруч прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки», «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, легкий бег	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места до ориентира; спрыгивание с высоты 25см; прыжки в высоту до предмета. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком	«Ловишка с ленточкой»	Ходьба в колонне по одному.	
III	№67	Упражнять в равновесии, в	Ходьба на носочках,	ОРУ с	Равновесие: ходьба по ребристой доске; по	«Воробышки и	Ходьба в колонне по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А

	№68	<p>подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия</p> <p>Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в</p>	<p>руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полу-приседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полу-приседе,</p>	<p>мячом</p> <p>ОРУ с мячом</p>	<p>наклонной доске.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м.</p> <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками;</p>	<p>автомобиль»</p> <p>«Воробьишки и автомобиль»</p>	<p>одному.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.30-32</p>
--	-----	--	--	---------------------------------	---	---	---	---

	№69	<p>ударениях о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия</p> <p>Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока;</p>	<p>приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравь ишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	ОРУ с мячом	<p>перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м.</p> <p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске.</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м.</p>	«Воробышки и автомобиль»	Ходьба колонне одному.	в по
--	-----	---	---	-------------	--	--------------------------	------------------------	------

		закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

IV	№70	Упражнять в прыжках со скамейки, в пролезании в обруч прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах	ОРУ с мячом	Прыжки со скамейки. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Перелет птиц»	Ходьба колонне одному.	в по	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.30-32
	№71	Упражнять в прыжках со скамейки, в пролезании в обруч прямо и боком.	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах	ОРУ с мячом	Прыжки со скамейки. Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	«Перелет птиц»	Ходьба колонне одному.	в по	
	№72		Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах	ОРУ с мячом	Прыжки со скамейки.	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по		

			<p>Упражнять в прыжках со скамейки, в пролезании в обруч прямо и боком.</p>	<p>ногах с продвижением вперёд</p> <p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</p>	<p>мячом</p>	<p>Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпустить мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.</p>	<p>птиц»</p>	<p>одному</p>	
--	--	--	---	---	--------------	--	--------------	---------------	--

Март

			Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть	Используемая литература
					ОРУ	Основные движения	Игровые упражнения		
				3-4 мин.	12-15 мин.			3-4 мин.	
I	№73		Упражнять в равновесии, в катании обруча между предметами.	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную, дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком.	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке боком Метание: прокатывание обруча между предметами.	«Грачи и автомобиль»	Игра малой подвижности «Холодно-жарко»	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.32-34
	№74		Упражнять в равновесии, в катании обруча	Ходьба на носочках, руки на поясе, на	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба	«Грачи и	Игра малой подвижности «Холодно-жарко»	

		между предметами.	пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную, дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком.		по скамейке боком Метание: прокатывание обруча между предметами.	автомобиль»		
	№75	Упражнять в равновесии, в катании обруча между предметами.	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную, дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком.	ОРУ с обручем	Равновесие: ходьба по скамейке боком Метание: прокатывание обруча между предметами	«Грачи и автомобиль»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Холодно-жарко»	

II	№76	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице приставным и чередующим шагом.	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную, дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание: пролезание прямо и боком в обруч; лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5м.	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.32-34
	№77	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице приставным и чередующим шагом.	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную, дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание: пролезание прямо и боком в обруч; лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5м.	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.	

	№78		<p>Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице приставным и чередующим шагом.</p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную, дыхательные упражнения; боковой галоп правым и левым боком.</p>	ОРУ с обручем	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Лазание: пролезание прямо и боком в обруч; лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5м.</p>	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному	
--	-----	--	--	---	---------------	---	------------------	----------------------------	--

III	№79	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, воспитатель поднимает детям	ОРУ с гимнастической палкой.	<p>Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см).</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p>	«Перебрось мяч»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.35-37
-----	-----	---	--	------------------------------	---	-----------------	----------------------------	--

	№80		Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой,	ОРУ с гимнастической палкой.	Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см).	«Перебрось мяч»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.35-37
	№81		Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании;	врасыпную, обычную ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, воспитатель поднимает детям		Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м).			

IV	№82	Упражнять в беге змейкой между предметами; закреплять умение прыгать в длину с места	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, воспитатель поднимает детям	ОРУ с гимнастической палкой.	<p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).</p> <p>Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).</p> <p>Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре</p>	«Перебрось мяч»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.32-34
	№83	Упражнять в беге змейкой между предметами; закреплять умение прыгать в длину с места		ОРУ с гимнастической палкой.		«Перебрось мяч»	Ходьба в колонне по одному	

	№84	Упражнять в беге змейкой между предметами; закреплять умение прыгать в длину с места	Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, враспынную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, воспитатель поднимает детям	ОРУ с гимнастической палкой	сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.	«Перебрось мяч»	Ходьба в колонне по одному	Сучкова И.М., Мартынова Е.А «Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области 4-7 лет по программе «Детство» С.32-34
--	-----	--	--	-----------------------------	---	-----------------	----------------------------	--