

# Перспективный план по образовательной области

## «Физическое развитие»

(Л. М. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»:  
Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.)

№ занятия	Дата проведения	Основные виды движений	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра	Малоподвижная игра	Целевые ориентиры образования
СЕНТЯБРЬ							

№ 1		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Мышеловка».</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между</p>
№ 2		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>Без предметов</p>	<p>«Мышеловка».</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	<p>прыжков на двух ногах с мешочками между</p>
№ 3 Н/В		<p>Игровые упражнения: «Пингвины» «Не промахнись». «По мостику».</p>	<p>Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>		<p>«Ловишки» (с ленточками).</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	

4№		1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	С мячом	«Фигуры».	«Найди и промолчи».	коленими); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.); выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, аккуратно одевается,
№ 5		1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.		«Фигуры».	«Найди и промолчи».	
№ 6 Н/ В		«Передай мяч». «Не задень»	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Раз3 Ом 3 ать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.		«Мы веселые ребята».	«Найди и промолчи».	
№ 7		1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным ша3Ом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		«Удочка».		
№ 8		1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		«Удочка».		

№ 9 Н/В		«Не попадись». «Мяч о стенку».	Задачи. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.				проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх
№ 10		1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С гимнастической палкой	«Мы веселые ребята».		«Мышонок» и «У кого мяч», «Уточка», Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных движений во время
№ 11		1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С гимнастической палкой	«Мы веселые ребята».		ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
№ 12 Н/В		Игровые упражнения. «Поймай мяч». «Будь ловким».	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.		«Найди свой цвет».		

ОКТЯБРЬ

№ 13		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).</p>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Без предметов	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями, ходьба, бег,
№ 14		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).</p>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Без предметов	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».	
№ 15 Н/В		отбивание мяча правой и левой рукой на месте ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.		«Не попадись».		
№ 16		<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.</p>	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	с гимнастической палкой	игра «Не оставайся на полу».	«У кого мяч?».	
№ 17		<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди</p>	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять	с гимнастической	игра «Не оставайся на полу».	«У кого мяч?».	

		(расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	палкой			ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется
№ 18 Н/В		Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.				предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д. аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе
№ 19		1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	с малым мячом.	«Удочка».		
№ 20		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	с малым мячом.	«Удочка».		
№ 21 Н/В		«Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.				

№ 22		<p>1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).</p>	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	с обручем.	«Гуси-лебеди».	«Летает — не летает».	взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
№ 23		<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.</p>	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	с обручем.	«Гуси-лебеди».	«Летает — не летает».	взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
№ 24 Н/В		<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Посадка картофеля».</p> <p>«Попади в корзину» (баскетбольный вариант).</p> <p>«Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).</p>	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».		«Ловишки».	«Затейники».	взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку

НОЯБРЬ

№ 25		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	с малым мячом.	«Пожарные на учении».	«Найди и промолчи».	<p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с</p>
№ 26		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p>	с малым мячом.	«Пожарные на учении».	«Найди и промолчи».	<p>высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по</p>
№ 27 Н/ В		<p>Игровые упражнения. «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».</p>	<p>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p>		«Мышеловка».	«Угадай по голосу».	<p>канату, перебрасывание мяча друг другу, прыжки, игры в</p>
№ 28		<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p>	Без предметов	«Не оставайся на полу».	по выбору детей.	<p>волейбол, перестроение в шеренгу, колонну, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно</p>

№ 29		<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.</p>	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Без предметов	«Не оставайся на полу».	по выбору детей.	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, ) гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу
№ 30 Н/В		Игровые упражнения. «Мяч водящему». «По мостику».	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.		«Ловишки с ленточками».	«Затейники».	
№ 31		<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.</p>	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	с мячом (большой диаметр).	«Удочка».		гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу
№ 32		<p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.</p>	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	с мячом (большой диаметр).	«Удочка».		гигиенические процедуры, следит за осанкой); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», «Удочка»,
№ 33 Н/В		«Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		«Ловишки с парами».		
№ 34		<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.</p>	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	на гимнастической скамейке.	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	

		3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.					«Большая птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», в выполнении
№ 35		1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	на гимнастической скамейке.	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
№ 36 Н/В		Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.		«Удочка».		

ДЕКАБРЬ

№ 1		1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	с обручем	«Ловишки с ленточками».	«Сделай фигуру».	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание,
-----	--	---	---	-----------	-------------------------	------------------	--

		(расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.					метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание ); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет
№2		1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	с обручем	«Ловишк и с ленточка ми».	«Сделай фигуру»	
№3 Н/В		Игровые упражнения. «Кто дальше бросит «Не задень».	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.		«Мороз Красный нос».		
№ 4		1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	с флажка ми.	«Не оставайс я на полу».	«У кого мяч».	
№ 5		1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	с флажка ми.	«Не оставайс я на полу».	«У кого мяч».	
№ 6 Н/В		Игровые упражнения. «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.		«Мороз Красный нос».	«Найди предмет».	
№ 7		1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять	Без предмет	«Охотни ки	«Летает —не	

		<p>снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.</p>	<p>умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	ов	зайцы».	летает».	<p>гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто</p>
№ 8		<p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	Без предмет ов	«Охотники и зайцы».	«Летает — не летает».	<p>санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто</p>
№ 9 Н/В		<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Метко в цель».</p>	<p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с" бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p>		«Смелые воробышки».		<p>санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто</p>
№ 10		<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p>	Без предмет ов	«Хитрая лиса».		<p>санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто</p>
№ 11		<p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в рав-</p>	Без предмет ов	«Хитрая лиса».		<p>санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто</p>

		гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).	новесии и прыжках.				скорее до флажка», «Охотники и зайцы», игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
№ 12 Н/В		Игровые упражнения. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		«Мы веселые ребята».		

ЯНВАРЬ

№ 13		1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	с кубиком .	«Медвед и и пчелы».	по выбору детей	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под дугами, пролезание в
№ 14		1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние Между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в	с кубиком .	«Медвед и и пчелы».	по выбору детей	

		2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.	забрасывании мяча в кольцо.				обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча ); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу,
№ 15 Н/В		Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках. Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.		«Ловишки и парами».		
№ 16		1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	с веревкой (шнуром).	«Совушка».		
№ 17		1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и под-лезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	с веревкой (шнуром).	«Совушка».		
№ 18 Н/В		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.				
№ 19		1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	на гимнастической скамейке.	«Не оставайся на полу».	по выбору детей	складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяя все
№ 20		1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола. 3. Ходьба с перешагиванием через	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	на гимнастической скамейке.	«Не оставайся на полу».	по выбору детей	

		набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.					застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе );
№ 21 Н/В		Игровые упражнения. «Пробеги —не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.		«Мороз Красный нос»		проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
№ 22		1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	с обручем	«Хитрая лиса».		
№ 23		1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	с обручем	«Хитрая лиса».		
№ 24 Н/В		Игровые упражнения. «По местам». «С горки».	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.				

ФЕВРАЛЬ

№ 25		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза).</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	с гимнастической палкой.	«Охотники и зайцы».	По выбору детей	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча, лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча ); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно
№ 26		<p>1. Равновесие —бег по гимнастической скамейке (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	с гимнастической палкой.	«Охотники и зайцы».	По выбору детей	метание, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча, лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча );
№ 27 Н/В		Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке».	<p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>		«Мороз Красный нос».		самостоятельно
№ 28		<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза.</p> <p>3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	с большим мячом.	«Не оставайся на полу».	По выбору детей	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно
№ 29		<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	с большим мячом.	«Не оставайся на полу».	По выбору детей	и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно
№ 30 Н/В		Игровые упражнения. «Кто дальше».	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность;</p>			«Найди следы	

		«Кто быстрее».	повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.			зайцев».	одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре
№ 31		1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	на гимнастической скамейке.	«Мышеловка».		«Перелет птиц», «Поймай палку», «Бег по расчету», участия в играх с элементами соревнования
№ 32		1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	на гимнастической скамейке.	«Мышеловка».		выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;
№ 33 Н/В		Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность		«Ловишки».		выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений
№ 34		1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Без предметов	«Гуси-лебеди».	По выбору детей	

		(баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.					ритмической гимнастики и игр
№ 35		1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	без предмет ов	«Гуси-лебеди».	По выбору детей	
№ 36 Н/В		Игровые упражнения. «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись «По мостику».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.		«Ловишки и-перебежки».	по выбору детей.	

МАРТ

№ 1		1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	с малым мячом.	«Пожарные на учении».	«Мяч водящему».	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием
№2		1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	с малым мячом.	«Пожарные на учении».	«Мяч водящему».	, через набивные мячи, перебрасывание мячей, прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке,
№3		Игровые упражнения.	Повторить игровые упражнения с		«Горелки»	«Летает	

Н/В		«Пас точно на клюшку». «Проведи —не задень».	бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.		и».	—не летает».	метание, ходьба в колонне, ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками, ходьба, бег, ползанье,
№ 4		Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		«Медвед и и пчелы».		прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при помощи взрослого выполняет
№ 5		1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		«Медвед и и пчелы».		помощи взрослого выполняет
№ 6 Н/В		Игровые упражнения. «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.		«Карусель».		выполняет
№ 7		1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («помедвежь»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	с кубиком .	«Стоп».		гигиенические и закаливающие процедуры, гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр ; проявляет активность при участии в
№ 8		1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	с кубиком .	«Стоп».		подвижных игр ; проявляет активность при участии в

		дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза					подвижной игре «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на полу», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения,
№ 9 Н/В		Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.		Эстафета с мячом «Быстро передай»	«Угадай по голосу».	
№ 10		1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	с обручем	«Не оставайся на полу».		
№ 11		1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	с обручем	«Не оставайся на полу».		
№ 12 Н/В		Игровые упражнения. «Прокати — сбей». «Пробеги — не задень».	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.		«Удочка».	По желанию детей	

## АПРЕЛЬ

№ 13		1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	с гимнастической палкой.	«Медведь и пчелы».	«Угадай по голосу»	Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по
------	--	---	---	--------------------------	--------------------	--------------------	---

№ 14		<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>	с гимнастической палкой.	«Медведь и пчелы».	«Угадай по голосу»	гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку, лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом);
№ 15 Н/В		<p>Игровые упражнения. «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне».</p>	<p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.</p>		«Передача мяча в колонне».		самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, моет руки
№ 16		<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	с короткой скакалкой.	«Стой».	«Летает — не летает».	
№ 17		<p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	с короткой скакалкой.	«Стой».	«Летает — не летает».	
№ 18 Н/В		<p>Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».</p>	<p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>		Эстафета с прыжками и «Кто быстрее до флажка».	«Кто ушел?».	
№ 19		<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики,</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p>	с малым мячом.	«Удочка».	По выбору детей	

		набивные мячи).					прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу), проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствии), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
№ 20		1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	с малым мячом.	«Удочка».	По выбору детей	
№ 21 Н/В		Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		«Карусель».	«Угадай по голосу»	
№ 22		1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Без предметов	«Горелки».	«Угадай, чей голосок?».	
№ 23		1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Без предметов	«Горелки».	«Угадай, чей голосок?».	
№ 24 Н/В		Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.		«С кочки на кочку».	Ходьба между обручами,	

МАЙ

№ 25		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Без предмет ов</p>	<p>«Мышел овка».</p>	<p>«Что изменил ось?».</p>	<p>Владеет соответствующи ми возрасту основными движениями (ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча, прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами, пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет</p>
№ 26		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p>	<p>Без предмет ов</p>	<p>«Мышел овка».</p>	<p>«Что изменил ось?».</p>	
№ 27 Н/В		<p><i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»</p>	<p>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).</p>		<p>«Гуси- лебеди».</p>	<p>«У кого мяч»</p>	
№ 28		<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>с флажка ми</p>	<p>«Не оставайс я на полу».</p>	<p>«Найди и промолчи».</p>	
№ 29		<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p>	<p>с флажка ми</p>	<p>«Не оставайс я на полу».</p>	<p>«Найди и промолчи».</p>	
№ 30 Н/В		<p><i>Игровые упражнения.</i> «Прокати —не урони».</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в</p>		<p>«Совуш ка».</p>	<p>«У кого мяч?».</p>	

		«Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.				гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает пред меты санитарии и гигиены, моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, контролирует свое само чувство во время проведения упражнений и подвижных игр); проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени
№ 31		1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<i>с мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
№ 32		1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<i>с мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
№ 33 Н/В		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие ребята».	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.		«Мышеловка».	По выбору детей	
№ 34		1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<i>с обручем.</i>	«Караси и щука».	По выбору детей	
№ 35		1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<i>с обручем</i>	«Караси и щука».		

<p>№ 36 Н/В</p>		<p><i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>		<p>«Не оставайся на земле».</p>	<p>По выбору детей</p>	<p>предмет», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождаяющие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры</p>
---------------------	--	---	--	--	---------------------------------	------------------------	--