

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 49»**

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Куйбышева, д. 20 тел. 8(343-97) 60049, 60048
e-mail: mdou49ds@mail.ru

Принято:
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 49»
Протокол от 01.09.2025г. № 16

Утверждено:
Приказом МБДОУ «Детский сад № 49»
от 12.09.2025г. № 197/1
Заведующий В.Р. Хакимзянова



**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
Средняя группа на 2025-2026 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Конюхова Ольга Леонидовна

Дегтярск, 2025

Календарно-тематическое планирование по физической культуре Средняя группа

Планирование проводится по Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа», М.,МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022.

№ занятия	задачи	содержание	литература	примечание
Сентябрь 1 неделя				
Занятие №1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	I часть. Построение в шеренгу, проверка равнения. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). • Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Стр. 19-21	Подвижная игра «Найди себе пару».
Занятие №2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.	Стр. 21	
Занятие №3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». III часть. Игра «Найдем воробышка».	Стр. 21-22	
2 неделя				
Занятие №4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i>	Стр. 22-24	

		<ul style="list-style-type: none"> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
Занятие5 №5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Стр. 24	Подвижная игра «Найди свой цвет».
Занятие6 №6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 24-26	Подвижная игра «Найди себе пару».
		3 неделя		
Занятие7 №7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Стр. 26-28	

Занятие8 №8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	Основные виды движений • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. •Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). • Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3—4 м.	Стр. 28-29	
Занятие9 №9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов; чередование ходьбы и бега. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через сетку». «Кто быстрее до кубика», «Подбрось, поймай». Подвижная игра «Воробышки кот». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 29-30	
4 неделя				
Занятие10 №10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег враспынную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручами. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. • Ходьба на носках по доске. Подвижная игра «У медведя во бору.». III часть. Игра малой подвижности «Где постучали?»	Стр. 30-32	Подвижная игра «Найди себе пару»
Занятие11 №11	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Основные виды движения •Упражнения в равновесии •Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени. •Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Стр. 32	
Занятие12 №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов; чередование ходьбы и бега. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось-поймай». «Успей поймать», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 32-33	
Октябрь 1 неделя				
Занятие13 №13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).	Стр. 35-36	

	прыжках с продвижением вперед.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. <p>Подвижная игра «Трамвай».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>		Подвижная игра «Трамвай».
Занятие14 №14	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. <p>Дистанция 4 м.</p>	Стр. 37	
Занятие15 №15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах).</p> <p>III часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>	Стр. 37-38	
2 неделя				
Занятие16 №16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p>I часть. Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили». <p>III часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>	Стр. 38-39	
Занятие17 №17	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). • Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м). 	Стр. 40	
Занятие18 №18 (улица)	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто</p>	Стр. 40-41	

		быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		3 неделя		
Занятие19 №19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прокатывание мяча в прямом направлении. • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Где спрятано?».	Стр. 41-43	
Занятие20 №20	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<i>Основные виды движений</i> • Лазанье под дугу. • Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. • Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками	Стр. 43	
Занятие21 №21 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».	Стр. 43-44	». Подвижная игра «Цветные автомобили».
		4 неделя		
Занятие22 №22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	I часть. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> • Ползание под дугу Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики. • Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши». III часть. «Угадай, кто позвал?».	Стр. 44-46	
Занятие23 №23	Упражнять в лазанье под шнур, прокатывании мяча по дорожке в прямом направлении	<i>Основные виды движений</i> • Лазанье под шнур с мячом в руках. • Прокатывание мяча по дорожке в прямом направлении.	Стр. 46	
Занятие24	Повторить ходьбу и бег в колонне по	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на	Стр. 47-48	

№24	одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	<p>ходьбу с высоким подниманием колен, затем бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось, поймай. «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>		
Ноябрь 1 неделя				
Занятие25 №25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 49-50	
Занятие26 №26	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м. • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см). 	Стр. 50-51	
Занятие27 №27 (улица)	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч».</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 51-52	
2 неделя				
Занятие28 №28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). 	Стр. 52-53	

		Подвижная игра «Самолеты». III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».		
Занятие29 №29	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. • Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.	Стр. 54	
Занятие30 №30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 54-55	
3 неделя				
Занятие31 №31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Броски мяча о землю и ловля двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 55-56	
Занятие32 №32	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; закрепить ползание на четвереньках.	<i>Основные виды движений</i> • Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. • Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	Стр. 56-57	
Занятие33 №33 (улица)	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».	Стр. 57-58	Беседа совместно с родителями «Здоровый образ жизни в семье»

		III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		4 неделя.		
Занятие34 №34	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, на сигнал воспитателя принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 58-59	
Занятие35 №35	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседанием на середине скамейки. • Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах до кубика. Дистанция 3 м.	Стр. 59-60	Геометрические фигуры инновации детям
Занятие36 №36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр. 60-61	
		Декабрь 1 неделя		
Занятие37 №37	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочком. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. • Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). Подвижная игра «Лиса и курь». III часть. Игра малой подвижности «Здравствуй зимушка - зима».	Стр. 62-63	Игра малой подвижности «Здравствуй зимушка - зима».
Занятие38	Упражнять в сохранении устойчивого	<i>Основные виды движений</i>	Стр. 63-64	

№38	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. • Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. 		
Занятие39 №40	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	Стр. 65-66	
2 неделя				
Занятие41 №41	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки со скамейки (высота 25 см). • Прокатывание мячей между предметами. • Бег по дорожке (ширина 20 см). 	Стр. 67	
Занятие42 №43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>III часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?»</p>	Стр.68-70	
Занятие43 №44	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. • Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи 	Стр. 70-71	
3 неделя				
Занятие44	Упражнять в действиях по заданию	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную,	Стр. 72-74	

№46	воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Подвижная игра «Птички и кошка». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
Занятие45 №47	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; повторить ходьбу по гимнастической скамейке, прыжки из обруча в обруч.	<i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны с приседанием с хлопком на середине скамейки. • Прыжки из обруча в обруч.	Стр. 74	
Занятие46 №40	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 65-66	
4 неделя				
Занятие47 №49	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и, перепрыгивая через него, справа и слева. Подвижная игра «Кролики».	Стр. 76-77	

		III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».		
Занятие48 №50	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. • Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе	Стр. 78	
Занятие49 №52	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 79-80	
Январь 2 неделя				
Занятие50 №53	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<i>Основные виды движений</i> • Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. • Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.	Стр. 80	Папка передвижка
Занятие51 №55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на		Стр. 81-83	

	четвереньках, развивая ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча о пол. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		Подвижная игра «лошадки»
3 неделя				
Занятие52 №56	Упражнять в прыжках, в ползании, в прокатывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей друг другу в парах или в 2 шеренгах. • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. • Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 метра 	Стр. 83-84	День здоровья - досуг
Занятие53 №58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола.. • Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Стр. 84-86	Подвижная игра «Автомобили»
Занятие54 №59	Упражнять в прыжках, в ползании, в прокатывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание под шнур, не касаясь руками пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд. 	Стр. 86	
4 неделя				
Занятие55 №21 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра</p>	Стр. 43-44	

		«Цветные автомобили». III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».		
Занятие55 №38	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. • Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м	Стр. 63-64	
Занятие56 №17	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). • Прокатывание мяча между предметами (4—5 шт.; расстояние между предметами 1 м).	Стр. 40	«вместе дружно на зарядку становись» флешмоб
Февраль 1неделя				
Занятие57 №61	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег в рассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). • Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см). Подвижная игра «Котята и щенята». III часть. Игра малой подвижности	Стр. 88-89	
Занятие58 №62	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. • Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. • Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).	Стр. 89-90	
Занятие59			Стр. 91-92	Подвижная игра

№64	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>		«У медведя во бору»
2 неделя				
Занятие60 №65	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. • Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой 	Стр. 92-93	
Занятие61 №67	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей друг другу. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 93-95	Самообразование презентация
Занятие62 №66 (улица)	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<p>I часть. Игровое упражнение «Метелица».</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит».</p> <p>III часть. Катание друг друга на санках.</p>	Стр. 93	
3 неделя				
Занятие63 №68	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и 	Стр. 95	

		<p>колени.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. 		
Занятие64 №70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Равновесие – ходьба, перешагивая набивные мячи, высоко поднимая колени. Подвижная игра «Перелет птиц». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Стр. 96-97	
Занятие65 №71	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. • Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. 	Стр. 97-98	Досуг 23 февраля «На границе»
4 неделя				
Занятие66 №61	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). • Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см). <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности</p>	Стр. 88-89	
Занятие67 №50	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. • Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе 	Стр.78	

Занятие68 №69	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках	<p>I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот крутом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м).</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли».</p> <p>III часть. Поочередное катание друг друга на санках.</p>	Стр. 95-96	
Март 1 неделя				
Занятие69 №73	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). • Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 99-100	
Занятие70 №74	Повторить упражнения в равновесии и прыжках	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. • Прыжки на двух ногах через короткую скакалку 	Стр. 101	
Занятие71 №75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу	<p>I часть. Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку»</p>	Стр. 101-102	
2 неделя				
Занятие72 №76	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании		Стр. 102-104	

	мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>		
Занятие73 №77	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. • Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м). 	Стр. 104	
Занятие74 №78	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка».</p> <p>III часть. «У медведя во бору».</p>	Стр. 104-105	«У медведя во бору».
		3 неделя		
Занятие75 №79	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полу приседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	Стр. 105-107	Пробеги тихо игра
Занятие76 №80	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между	<p>Основные виды движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и 	Стр. 107	

	предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	колени с мешочком на спине, «Проползи – не урони». 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.		
Занятие77 №81	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 107-108	
		4 неделя		
Занятие78 №82	Упражнять в ходьбе и беге по враспынную с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамье «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни.. • Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в 1 линию. Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра малой подвижности	Стр. 108-110	День здоровья «Что такое хорошо, что такое плохо»
Занятие79 №84	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии, прыжках	I часть. Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». III часть. Игра малой подвижности	Стр. 110-111	
Занятие80 №83	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить ходьбу по доске с выполнением заданий; закрепить умение выполнять прыжки на двух ногах через шнуры	<i>Основные виды движений</i> • Лазанье по гимнастической стенке. • Ходьба по доске, на носках, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах через шнуры.	Стр. 110	
		Апрель 1 неделя		
Занятие81 №85	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную;		Стр. 112-114	

	повторить задания в равновесии и прыжках	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>		
Занятие82 №86	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). 	Стр. 114	
Занятие83 №87 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Воздушный шарик» Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности</p>	Стр.114-115	. «Прокати и поймай». «Воздушный шарик»
2 неделя				
Занятие84 №88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, пере ход на обычный шаг.</p>	Стр. 115-117	

Занятие85 №89	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». • Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. • Отбивание мяча одной рукой несколько раз под ряд и ловля его двумя руками. 	Стр. 117	
Занятие86 №90	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышка».</p>	Стр. 117-118	
3 неделя				
Занятие87 №91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 118-120	
Занятие88 №92	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. 	Стр. 120	
Занятие89 №93 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; врассыпную</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай»</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 120-121	

4 неделя				
Занятие90 №94	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i> <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие-ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 121-122	
Занятие91 №95	Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс с выполнением заданий; повторить прыжки на двух ногах между предметами.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, руки вперед. • Прыжки на двух ногах между предметами. 	Стр. 123	
Занятие92 №96 (улица)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; перебрасывании мяча	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; «змейкой» между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пробеги-задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p>	Стр. 123-124	«Мой велосипед» участие родителей
Май 1 неделя				
Занятие93 №97	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p>I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см). 	Стр.124-126	
Занятие94 №98	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). • Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между 	Стр. 126	

		шнурами 50 см). • Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой»		
Занятие95 №99 (улица)	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 126-127	
2 неделя				
Занятие96 №100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места через шнур. • Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр. 127-129	
Занятие97 №101	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. • Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.	Стр. 129	
Занятие98 №102 (улица)	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную. II часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 129-130	Развлечения «Народные подвижные игры»
3 неделя				
Занятие99 №103	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.		Стр. 130-131	

		<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег враспынную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке на животе. <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>		
Занятие100 №104	Упражнять детей в метании, ползании и прыжках.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни • Прыжки через короткую скакалку. 	Стр. 132	
Занятие101 №106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полу приседе, ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие – ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке. • Прыжки на двух ногах через шнур слева и справа. <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 133-134	
4 неделя				
Занятие102 №108	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу изменение направления движения.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Подбрось-поймай». «Кто быстрее по дорожке». «Бегом по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	Стр. 135-136	Выставка работ детского творчества «Мои любимые игры»
Занятие103 №105	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую		Стр. 132	

	скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не урони». «Не за день». «Бегом по дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>		
Занятие104 №107	Упражнять детей в лазании по гимнастической стенки, равновесие.	<p><i>Основные виды движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Лазанье на гимнастическую стенку •Упражнения в равновесии 	Стр. 135	Выступление на педсовете