

**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
Старшая группа на 2025-2026 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Конюхова Ольга Леонидовна

Дегтярск, 2025

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
Старшая группа**

Планирование проводится по Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа», М.,МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

№Занятия	Задачи	Содержание	Литература	Примечание
Сентябрь 1-3 недели Диагностика				
Сентябрь 4 неделя				
Занятие №1	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>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; • прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу. <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Стр. 15	Памятка для родителей по формированию основ здорового образа жизни у детей
Занятие №2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой); • броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол 	Стр. 16	«Спортландия» - развлечения
Занятия на свежем воздухе				
Занятие 3 1 неделя	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	Стр.17-19	
Октябрь 1 неделя				
Занятие 4 2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге;	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p>	Стр.20-21	

	разучить игровые упражнения с мячом.	Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		
Занятие 5 3 неделя	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег 1 мин, переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми». III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.	Стр.24	
2 неделя				
Занятие 7 4 неделя	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		
Занятие 8 №3	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»; • броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками; • бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минут). Подвижная игра «Фигуры». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр. 19-20	«Ура, игры!» - развлечения
3 неделя				
Занятие 10 №4	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; • броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; • ползание на четвереньках между предметами.	Стр. 20	Консультация «Правильная осанка»
Занятие 11 №5	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; 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.	колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 21-23	Виды спорта полезные для сердца -беседа
4 неделя				
Занятие 13	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на	<i>Основные виды движений:</i> • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в	Стр. 23-24	

№6	предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; •ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.		
Занятие 14 № 9	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> •ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр. 28-29	
		Занятия на свежем воздухе		
Занятие 6 1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках	I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу. II часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.29-30	
Занятие 9 2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба. II часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками). III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.32	
Занятие 12 3 неделя	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	I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через препятствия, обычном беге. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. II часть. Игровые упражнения. «Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким» III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.35	
Занятие 15 4 неделя	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать	I часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бер 1,5 минуты, ходьба враспынную. II часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».	Стр.37-38	

	внимание в игре «Затейники».	Подвижная игра «Ловишки-перебежки». III часть. Игра малой подвижности «Затейники».		
Ноябрь 1неделя				
Занятие 16 № 17	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; пере-брасывание мячей в шеренгах.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; • прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м); • переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Стр. 39-41	Консультация: «Совместные спортивные праздники в ДООУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»
Занятие 17 № 18	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах	<i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; • прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).	Стр. 41	Консультация: «Активная профилактика плоскостопия»
2 неделя				
Занятие 19 №19	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Стр. 42-43	«Что значит быть здоровым?» - беседа
Занятие 20 № 20	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); • ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5кг); • ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см).	. Стр. 43	Эстафеты

	и ведении мяча в ходьбе.			
		3 неделя		
Занятие 22 № 21	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 44	
Занятие 23 №22	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. 	Стр. 45	
		4 неделя		
Занятие 25 №23	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье - подлезание под шнур; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке мешочком на голове; • прыжки на правой и левой ноге до предмета. <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>	Стр. 43	
Занятие 26 №24	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезание под шнур прямо и боком; • прыжки на правой и левой ноге попеременно; • ходьба между предметами на носках, руки за головой. 	Стр. 44	
		Занятия на свежем воздухе		
Занятие 18 1 неделя	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	Стр.41	
Занятие	Повторить бег с перешагиванием через	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с	Стр.43-44	

21 2 неделя	предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра малой подвижности «Затейники».		
Занятие 24 3 неделя	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, бег до 1,5 минут; ходьба врассыпную. II часть. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами» III часть. Игра малой подвижности «Летает-не летает».	Стр.45	
Занятие 27 4 неделя	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом, с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами. Бег с перешагиванием через препятствия. II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Подвижная игра «Ловишка - перебежка», «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.47	
Декабрь 1 неделя				
Занятие № 28	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить пере-брасывание мяча.	I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра «Сделай фигуру».	Стр. 48-49	«Зимний виды спорта» -беседа
Занятие № 29	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<i>Основные виды движений:</i> • ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом.	Стр. 49-50	
2 неделя				
Занятие 31	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую	I часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.	Стр. 51-52	Памятка: «Значение

№28	сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>		гимнастики после сна»
Занятие 32 №29	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м); • прокатывание набивного мяча. 	Стр. 52	
3 неделя				
Занятие 34 № 3	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p>I часть. Ходьба враспынную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Стр.53-54 . Стр. 51	«Создание комфортных условий для здорового развития ребенка» - рекомендации родителям
Занятие 35 № 31	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. 	Стр. 54	Здоровые легкие -беседа
4 неделя				
Занятие 37 № 32	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, бег и ходьба враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами. 	Стр. 55-56	

		III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Летает — не летает».		
Занятие 38 № 33	Повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в прыжках на двух ногах, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	<i>Основные виды движений:</i> • лазанье до верха гимнастической лестницы разноименным способом; • равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; • прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	Стр. 57	Мороз – красный нос
		Занятия на свежем воздухе		
Занятие 30 1 неделя	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную. II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Стр.50	
Занятие 33 2 неделя	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	I часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».	Стр. 52-53	
Занятие 36 3 неделя	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	I часть. 1 подгруппа – Ходьба на лыжах с воспитателем. 2 подгруппа – лепка снежков. II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки», III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями.	Стр.54-55	
Занятие 39 4 неделя	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	I часть. Ходьба в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками, не разрывая цепочку. II часть. 1 подгруппа – ходьба на лыжах скользящим шагом. 2 подгруппа - игровые упражнения с шайбой и клюшкой. «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному (туристы).	Стр.57-58	
		Январь 1неделя		
Занятие 40 № 34	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см);	Стр. 59-60	

		<ul style="list-style-type: none"> • прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); • метание — броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы». <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>		
Занятие 41 № 35	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по на-клонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в пере-брасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; • прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м; • перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м). 	Стр. 60	
2 неделя				
Занятие 43 № 36	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; • броски мяча вверх. <p>III часть. Подвижная игра «Совушка».</p>	Стр. 61-62	
Занятие 44 № 37	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); • пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>	Стр. 63-64	«Всемирный день здоровья» -досуг
3 неделя				
Занятие 46 № 38	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по на-клонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в пере-брасывании мячей друг другу.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей в парах после отскока о пол; • пролезание в обруч правым и левым боком; • ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 	Стр. 64	
Занятие 47 № 39	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу с поворотом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом; • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь; 	Стр. 65-66	Памятка: «Закаливание детей в зимний период»

		Ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).		
		4 неделя		
Занятие 49 № 40	Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку и ходьбе по четвертой рейке, спуску с нее. Повторить ведение мяча до обозначенного места. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамье.	<i>Основные виды движений:</i> • Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск с нее; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки через шнуры на двух ногах; ведение мяча до обозначенного места.	Стр.66	
Занятие 50 №7	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> • пролезание в обруч боком; • равновесие — ходьба, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах с мешочком. Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 25-26	«Вместе, дружно на зарядку становись» - флешмоб
		Занятия на свежем воздухе.		
Занятие 42 1 неделя	Продолжать учить пере-двигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. II часть. Катание друг друга на санках. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.61	
Занятие 45 2 неделя	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень». III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Стр.63	
Занятие 48 3 неделя	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метании снежков на дальность.	I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба змейкой между ледяными постройками.	Стр.65	
Занятие 51	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и	I часть. Повороты на лыжах, ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «По местам», «С горки».	Стр.66-67	

4 неделя	прыжками.	III часть. Ходьба в колонне по одному.		
Февраль 1 неделя				
Занятие 52 № 41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; • прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см); • бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; • подвижная игра «Охотники и зайцы». III часть. Игра малой подвижности.	Стр. 68-69	
Занятие 53 № 42	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<i>Основные виды движений:</i> • равновесие — бег по гимнастической скамейке; • прыжки через бруски правым и левым боком; • забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Стр. 68	
2 неделя				
Занятие 55 № 43	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.	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Ходьба в колонне по одному.	. Стр. 70-71	
Занятие 56 № 44	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).	Стр. 71	
3 неделя				
Занятие 58 № 46	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между	<i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком	Стр. 72-73	

	предметами, в прыжках.	на спине («Проползи — не урони»); • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).		
Занятие 59 № 44	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).	Стр. 71	«Полоса препятствий»
4 неделя				
Занятие 61 № 45	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками). II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 71-72	Занятие 31 № 45
Занятие 62 № 46	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»); • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).	Стр. 72-73	Занятие 32 № 46
Занятия на свежем воздухе.				
Занятие 54 1 неделя	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Стр.69-70	
Занятие 57 2 неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».	Стр. 71	
Занятие 60 3 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки с изменением темпа и направления движения. II часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше».	Стр.73	

		Подвижная игра «Ловишки». III часть. Ходьба в медленном темпе.		
Занятие 63 4 неделя	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	I часть. Ходьба с выполнением заданий воспитателя. II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки - перебежки». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей..	Стр. 75	
Март 1неделя				
Занятие 1 № 64	Упражнять 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.	I часть. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подвижная игра «Пожарные на учении». III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Стр. 76-77	Заниматься физкультурой, полезно для человека - беседа
Занятие 65 № 50	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Стр. 77-78	
2 неделя				
Занятие 67 № 51	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.	I часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». III часть. Ходьба колонной по одному.	Стр.79-80	Эстафеты
Занятие 68 № 52	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).	Стр. 80	

	3 неделя			
Занятие 70 № 53	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Стоп». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 81-82	
Занятие 71 №54	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; • прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. 	Стр. 82	
	4 неделя			
Занятие 73 № 55	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по два. Ходьба 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; • равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой; • метание мешочков в горизонтальную цель (3 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 83-84	
Занятие 74 № 56	Упражнять детей в метании способом от плеча. Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени змейкой. Развивать равновесие при ходьбе с перешагиванием.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в горизонтальную цель (3 м). способом от плеча; • ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; • равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 	Стр.84	
	Занятия на свежем воздухе.			
Занятие 66 1 неделя	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в пере-брасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	Стр. 78-79	
Занятие 69	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег</p>	Стр. 80-81	

2 неделя	прыжками.	(продолжительность до 40 секунд). II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель». III часть. Игра малой подвижности.		
Занятие 72 3 неделя	Упражнять детей в чередовании бега ходьбы. Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	I часть. Чередование ходьбы и бега. II часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка». Эстафета с мячом «Быстро передай». III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Стр. 83	
Занятие 75 4 неделя	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	I часть Ходьба. Бег в быстром темпе. II часть. Игровые упражнения: «Прокати-сбей», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности .	Стр. 85	
Апрель 1неделя.				
Занятие 76 № 57	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по по-вышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30—40 см); бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; • прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведь и пчелы». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 86-87	Памятка: «Играйте с детьми дома»
Занятие 77 № 58	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по по-вышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<i>Основные виды движений:</i> • ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Стр. 87	
2 неделя				
Занятие 79 № 59	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	I часть. Ходьба и бег между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; • прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч прямо и боком.	Стр. 87	«О пользе утренней гимнастики» - беседа

		Подвижная игра «Стой». III часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности		
Занятие 80 № 60	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м); • прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м); • пролезание в обруч.	Стр. 89	Игры с мячом
3 неделя				
Занятие 82 № 61	Упражнять в ходьбе и беге ко-лонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Подвижная игра «Удочка». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр. 89-90	
Занятие 83 № 62	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<i>Основные виды движений:</i> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	Стр. 91	
4 неделя				
Занятие 85 № 64	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; • равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Стр. 93	
Занятие 86 № 71	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	I часть. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков; • Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи; • прыжки на двух ногах между кеглями.	Стр. 100-101	

		Подвижная игра «Караси и щука». III часть. Ходьба в колонне по одному.		
		Занятия на свежем воздухе		
Занятие 78 1 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	I часть. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз. II часть. Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне». III часть. Ходьба в колонне по одному.	Стр.87	
Занятие 81 2 неделя	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	I часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную между предметами. II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Стр.89	
Занятие 84 3 неделя	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжки и бег	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 шеренги II часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Мяч в кругу» П/И «Карусель» III часть. Ходьба в колонне по одному	Стр.91	
Занятие 87 4 неделя	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках, в равновесии.	I часть. Бег в умеренном темпе, ходьба врассыпную между предметами. Пробегание отрезков на скорость. II часть. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «С кочки на кочку». III часть. Ходьба между обручами.	Стр.93-94	
		Май 1 неделя		
Занятие 88 № 65	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, пе-решагивая через набивные мячи, руки на пояс. • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка; • броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка» III часть. Игра «Что изменилось?».	Стр. 94-95	
Занятие 89 № 66	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; • прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед	Стр. 95-96	Правила поведения во время соревнований -

		(дистанция 5 м).		беседа
		2 неделя		
Занятие 91 № 67	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с пере-шагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; • ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	Стр. 96-97	
Занятие 92 № 68	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	<p><i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с разбега; • забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; • лазанье под дугу (обруч). 	Стр.97	
		3 неделя		
Занятие 94 № 69	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 98-99	
Занятие 95 № 70	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками; • лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (в парах); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	Стр. 99	Народные подвижные игры Родительское собрание
		4 неделя		
		Диагностика		

