

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
31.08.2022 г.



_____/ О.П. Вокуева/

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Рабочая учебная программа
по предмету
«Физическая культура»
Образовательной области
«Физическое развитие»

Срок реализации 5 лет

Программа составлена
воспитателем Филипповой Е.П.

2022 г.
д. Новикбож

1. Сведения об образовательной программе.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад» д. Новикбож, разработанной на основе Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной образовательной программы дошкольного образования и с учётом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- формировать начальные представления о здоровом образе жизни;
- повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление;
- Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту;
- развивать инициативу, формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Вторая младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Организация учебной деятельности.

Программа реализуется в каждой возрастной группе в ходе непосредственно организованной деятельности 3 раза в неделю с 1 сентября по 31 мая (108 НОД в год). Объем недельной образовательной нагрузки на каждого ребенка для детей дошкольного возраста составляет:

- во II младшей группе (дети четвертого года жизни) составляет 45 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 15 минут;

- в средней возрастной группе составляет 60 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 20 минут;

- в старшей группе составляет 75 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 25 минут.

- в подготовительной группе составляет 90 минут в неделю. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет 30 минут.

Не менее 30 минут в неделю непосредственно образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла в старшей и подготовительной группах круглогодично проводится на открытом воздухе.

Национально-культурный компонент включен в содержание НОД и составляет не менее 20% от объема программного материала.

**3. Тематическое планирование
для детей второй младшей группы**

| № п/п | Тема занятия (НОД) | Планируемые результаты | Характеристика основных видов деятельности воспитанников |
|-----------------|--|---|---|
| Сентябрь | | | |
| 1 | Упражнения в ориентировке в пространстве при ходьбе в разных направлениях. | Умение ходить стайкой за воспитателем. | Ходит и бежит за воспитателем. Садится на стульчик, идёт в гости к другой группе детей. По команде «Дождик» бежит к себе в домик. Ходит между двумя линиями, играет в игру «Бегите ко мне». Ходит за воспитателем в прямом направлении. |
| 2 | Повторение | Умение ходить стайкой за воспитателем. | Ходит и бежит за воспитателем. Садится на стульчик, идёт в гости к другой группе детей. По команде «Дождик» бежит к себе в домик. Ходит между двумя линиями, играет в игру «Бегите ко мне». Ходит за воспитателем в прямом направлении. |
| 3 | Игровые упражнения (На воздухе) | Умение играть друг с другом. | Играет, ходит, бежит по сигналу педагога. |
| 4 | Ходьба и бег в прямом направлении | Умение ходить за воспитателем в прямом направлении. | Ходит и бежит за воспитателем в прямом направлении «В гости к мишке и кукле». Выполняет общеразвивающие упражнения. Прыгает на двух ногах как мячик. Игра «Птички»- прыгают и бегают, как птички. |
| 5 | Повторение 4 занятия | Умение ходить за воспитателем в прямом направлении. | Ходит и бежит за воспитателем в прямом направлении «В гости к мишке и кукле». Выполняет общеразвивающие упражнения. Прыгает на двух ногах как мячик. Игра «Птички»- прыгают и бегают, как птички. |
| 6 | Игровые упражнения с мячом. | Умение катать мяч друг другу, в прямом направлении. | Катает мяч в прямом направлении. Катают мяч друг другу. |
| 7 | Упражнения в отталкивании мяча при отталкивании. | Умение действовать по сигналу воспитателя, отталкивать мяч. | Ходит в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Ворона» останавливается и говорит «Кар-кар», «Стрекоза» - лёгкий бег. Выполняет общеразвивающие упражнения. Отталкивает мяч и бежит за ним. Играет в игру «Кот и воробышки» |
| 8 | Повторение 7занятия | | |
| 9 | Игровые упражнения. (На воздухе) | Умение играть друг с другом. | Играет с мячом, в подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», |
| 10 | Группировка при лазании под шнур. | Умение лазать под шнур | Ходит и бежит по кругу, вокруг кубиков.Выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает с опорой на ладони и колени под шнур, доползает до погремушки и звенит. Играет в игру «Быстро в домик», «Найдём жучка». |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| 11 | Повторение 10 занятия | | |
| 12 | Игровые упражнения | Умение играть с мячом, двигаться по сигналу воспитателя. | Играет, ходит, бегаёт по сигналу педагога. |
| Октябрь | | | |
| 13 | Равновесие при ходьбе | Умение ходить по доске. | Ходит в колонне по одному. «Лягушки»- присаживается на корточки. Бегаёт по кругу. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ходит по мостику через речку. По сигналу воспитателя перепрыгивает через шнур. Играет в игру «Догони мяч» |
| 14 | Повторение 13 занятия | | |
| 15 | Игровые упражнения «Мышка», «Цыплята» | Умение играть вместе, прокатывать мяч до предмета. | Выполняет игровые упражнения, играет в подвижные игры. |
| 16 | Прыжки | Умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед | Ходит и бегаёт по кругу, выполняет общеразвивающие упражнения. Прыгает из обруча в обруч на полусогнутые ноги. Прокатывают мяч друг другу. Играет в игру «Ловкий шофёр», «Машины поехали в гараж» |
| 17 | Повторение 16 занятия | | |
| 18 | Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» | Умение играть вместе, ходить по доске. | Выполняет игровые упражнения, ходит по доске, играет в подвижные игры. |
| 19 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. | Умение ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя | Ходит в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. На сигнал «Стрекозы – бег, махая руками. На сигнал «Кузнечики» - прыжки на двух ногах. Выполняет общеразвивающие упражнения. Катает мяч в прямом направлении, ползает на коленях и ладонях между мячами, встаёт в обруч и хлопает над головой. Играет в игру «Зайка серый умывается», «Найдём зайку». |
| 20 | Повторение 19 занятия | | |
| 21 | Игровые упражнения. | Умение перепрыгивать шнур. | Выполняет игровые упражнения, перепрыгивает через шнур, играет в подвижные игры. |

| | | | |
|--------|---|--|--|
| | Прыжки. | | |
| 22 | Ходьба и бег по кругу | Умение ходить и бегать по кругу. | Ходит и бегаёт по кругу, с поворотом в другую сторону. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает под шнур, встаёт и хлопает над головой. Ходит и бегаёт между предметами. Играет в игру «Кот и воробышки» |
| 23 | Повторение 22 занятия. | | |
| 24 | Игровые упражнения с мячом. | Умение ходить и бегать по кругу, выполнять упражнения с мячом. | Выполняет игровые упражнения, выполняет упражнения с мячом, играет в подвижные игры. |
| Ноябрь | | | |
| 25 | Упражнения в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. | Умение ходить по ограниченной площади опоры. | Ходит и бегаёт. По сигналу «Мышки» - ходьба, «Бабочки»-бег. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ходьба по доске (тропинке). Прыгает с продвижением вперёд на двух ногах (Зайки на опушке). Играет в игру «Ловкий шофёр», «Найдём зайчонка». |
| 26 | Повтор занятия 25 | | |
| 27 | Игровые упражнения. Лазание под дугу. | Умение ходить и бегать по кругу, лазать под дугу. | Выполняет игровые упражнения, лазает под дугу (шнур), играет в подвижные игры. |
| 28 | Ходьба с выполнением заданий | Умение ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя, прыгать из обруча в обруч. | Ходит, высоко поднимая колени – Лошадки. Бегаёт, руки в стороны – стрекозы. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Прыгает с одной кочки, на другую через болото. Прокатывают мяч друг другу. Играет в игру «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Игровые упражнения. Равновесие. | Умение держать равновесие при ходьбе из обруча в обруч. | Выполняет игровые упражнения, учится держать равновесие при ходьбе из обруча в обруч, играет в подвижные игры. |
| 31 | Прокатывание мяча между предметами. | Умение прокатывать мяча между предметами, ползать. | Ходит и бегаёт по кругу, берёт по сигналу кубик. Выполняет общеразвивающие упражнения с флажками. Ползает по доске быстро, как паучки. Ходит по доске, приседает рядом с кубиком. Играет в игру «Поймай комара», ходит в колонне по одному за комаром. |

| | | | |
|----------------|---|---|--|
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Игровые упражнения. Прыжки до кубиков. | Умение прыгать на двух ногах до предмета. | Выполняет игровые упражнения, прыгает до предмета на двух ногах, играет в подвижные игры. |
| 34 | Развитие внимания, реакции на сигнал воспитателя. | Умение выполнять задания, действовать по сигналу воспитателя. | Выполняет ходьбу, бег, упражнения с флажками. Ползает, выполняет игровое задание «Паучки». Ходит по доске, удерживая равновесие. Играет в игры. |
| 35 | Повторение занятия 34 | Умение выполнять задания, действовать по сигналу воспитателя. | Выполняет ходьбу, бег, упражнения с флажками. Ползает, выполняет игровое задание «Паучки». Ходит по доске, удерживая равновесие. Играет в игры. |
| 36 | Игровые упражнения с мячом. | Умение прокатывать мяча между предметами, ползать. | Выполняет игровые упражнения, Прокатывает мяч в парах «Прокати в ворота», играет в подвижные игры. |
| Декабрь | | | |
| 1 | Упражнения в ходьбе и беге врассыпную | Умение ходить и бегать врассыпную. | Ходит и бегае врассыпную по команде воспитателя. Выполняет общеразвивающие упражнения с кубиками. Ходит между кубиками, прыгает на двух ногах с продвижением вперёд. Игра «Коршун и птенчики», «Найди птенчика». |
| 2 | Повтор занятия 1 | | |
| 3 | Игровые упражнения. Подлезание. | Умение подлезать под шнур. | Выполняет игровые упражнения, подлезает под шнур (высота 40-50 см) «Пролезь в норку», играет в подвижные игры. |
| 4 | Приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. | Умение прыгать, прокатывать мяч, действовать по сигналу. | Ходит и бегае по залу врассыпную. Выполняет общеразвивающие упражнения с мячом. Прыгает со скамейки на мат, прокатывает мяч другу по сигналу воспитателя. Играет в игру «Найди свой домик» |
| 5 | Повтор занятия 4 | | |
| 6 | Игровые упражнения. Равновесие | Умение ходить по доске, прыгать из обруча в обруч. | Выполняет игровые упражнения, учится ходить по доске «Пройди по мостику», прыгать из обруча в обруч «С кочки на кочку», играет в подвижные игры. |
| 7 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | Умение ходить и бегать с остановкой по сигналу, | Ходит и бегае с остановкой по сигналу воспитателя, выполняет общеразвивающие упражнения с кубиками. Катает мяч между предметами, ползает под дугой, играет в игру «Лягушки», «Найди лягушку» |

| | | | |
|--------|--|--|---|
| | | прокатывать мяч, лазать под дугу. | |
| 8 | Повтор занятия7 | | |
| 9 | Игровые упражнения с мячом. Прыжки. | Умение спрыгивать со скамейки (высота 20 см) | Выполняет игровые упражнения, учится спрыгивать со скамейки (высота 20 см), играет в подвижные игры. |
| 10 | Ориентировка в пространстве | Умение ориентироваться в пространстве, ползать на повышенной опоре, сохранять равновесие при ходьбе по доске | Ходит врассыпную, бегае ^т Выполняет общеразвивающие упражнения на стульчиках. Ползает по доске с опорой на ладони и колени. Ходит по доске боком приставным шагом. Играет в игру «Птица и птенчики», «Найдём птенчика» |
| 11 | Повтор занятия 10 | | |
| 12 | Игровые упражнения с мячом. | Умение выполнять упражнения с мячом. | Выполняет игровые упражнения,учитс ^я выполнять упражнения с мячом, играет в подвижные игры. |
| Январь | | | |
| 13 | Сохранение равновесия, прыжки на двух ногах. | Умение сохранять равновесие на повышенной площади опоры, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. | Ходит в колонне по одному с выполнением заданий, бегае ^т . Выполняет общеразвивающие упражнения с платочками. Прыгает между предметами, прокатывает мяч между предметами. Играет в игру «Птица и птенчики». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Игровые упражнения на воздухе. | Умение лазить и ходить по снежному валу. | Ходит, прыгает, лазит по снежному валу. |
| 16 | Прыжки на двух ногах между предметами. | Умение прыгать на двух ногах между предметами, прокатывать мяч | Ходит по периметру зала, врассыпную, бегом. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Прыгает между предметами, прокатывает мяч между предметами. Играет в игру "Птица и птенчики". |
| 17 | Игровые упражнения. | Умение ползать , не касаясь руками пола. | Выполняет игровые упражнения, учитс ^я ползать под дугу высотой дуги 40-50 см, играет в подвижные игры. |

| | | | |
|---------|--|--|---|
| | Ползание. | | |
| 18 | Повторение занятия 16 | | |
| 19 | Катание мяча друг другу | Умение действовать по сигналу воспитателя, умеет катать мяч. | Ходит вокруг кубиков, по сигналу педагога берёт кубик, и кладёт обратно. Выполняет общеразвивающие упражнения с кубиком. Катают мяч большого диаметра друг другу. Ползает на четвереньках. Играет в игру «Найди свой цвет» |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Ползание под дугу, не касаясь руками пола. | Умение ползать под дугу. Не касаясь руками пола. | Ходит в колонне по одному, выполняет задания по сигналу. Выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает под дугу, не касаясь руками пола. Ходит по доске, сохраняя равновесие. Играет в игру «Лохматый пёс» |
| 22 | Повторение занятия 21 | | |
| Февраль | | | |
| 23 | Ходьба переменным шагом | Умение ходить и бегать вокруг предметов, ходить переменным шагом, прыгать с продвижением вперёд. | Ходит и бегаёт по кругу вокруг предметов, выполняет общеразвивающие упражнения. Перешагивает попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыгает из обруча в обруч. Играет в игру «Найди свой цвет» |
| 24 | Повторение занятия 23 | | |
| 25 | Игровые упражнения. Подлезание. | Умение ползать под дугу, не касаясь руками пола. | Ползает под дугу, не касаясь руками пола. Ходит по доске, сохраняя равновесие. Играет в игру «Мышки», «Поезд» |
| 26 | Прыжки в высоту. | Умение прыгать в высоту. Играет с мячом. | Ходит и бегаёт в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения с малым обручем. По сигналу воспитателя прыгает со скамейки на полусогнутые ноги. Прокатывает мяч между предметами. Играет в игру «Воробышки в гнёздышках» и «Найдём воробышка». |
| 27 | Повторение занятия 26 | | |
| 28 | Игровые упражнения. Равновесие. | Умение держать равновесие при ходьбе по скамейке. | Выполняет игровые упражнения, ходит по скамейке, учится спрыгивать со скамейки (высота 20 см), играет в подвижные игры. |

| | | | |
|------|--|--|--|
| 29 | Бросание мяча через шнур | Умение ходить в колонне по одному, может бросать мяч через шнур, подлезать под дугу. | Ходит в колонне по одному, перешагивает через шнур, бегают в рассыпную. Выполняет общеразвивающие упражнения с мячом. Бросает мяч через шнур двумя руками, подлезает под шнур в группировке, не касаясь пола рукой. Играет в игру «Воробушки и кот». |
| 30 | Повторение занятия 29 | | |
| 31 | Игровые упражнения. Прыжки, бросание снежных комков вдаль. | Умение прыгать из ямки в ямку, бросать снежные комочки вдаль.. | Учится прыгать из ямки в ямку, бросать снежные комочки вдаль правой и левой рукой. Участвует в подвижных играх «Наседка и цыплята», «Лохматый пёс». |
| 32 | Лазание под дугу | Умение группироваться в лазании под дугу, сохранять равновесие. | Ходит и бегают в рассыпную и в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения. Лазает под дугу в группировке. Ходит по доске, на середине приседает и идёт дальше. Играет в игру «Лягушки». |
| 33 | Повторение занятия 32 | | |
| 34 | Игровые упражнения на воздухе. | Умение | Учится прыгать из ямки в ямку, бросать снежные комочки вдаль правой и левой рукой. Участвует в подвижных играх «Воробушки и кот», «Поезд». |
| Март | | | |
| 35 | Ходьба по ограниченной площади опоры | Умение ходить по ограниченной площади опоры, прыгать между предметами. | Ходит и бегают по кругу между предметами. Выполняет общеразвивающие упражнения с кубиком. Идёт по доске приставным шагом, на середине приседает, идёт дальше. Прыгает на двух ногах между кубиками, играет в игру «Кролики.» |
| 36 | Повторение занятия 35 | | |
| 37 | Игровые упражнения. | Умение перепрыгивать через шнуры, допрыгать до предмета. | Учится прыгать через ручеек, бросать снежные комочки вдаль правой и левой рукой, прыгать на двух ногах до цели.. Участвует в подвижных играх «Наседка и цыплята». «Прятки». |
| 38 | Прыжки в длину | Умение при ходьбе выполнять задания по сигналу педагога, может прыгать с | Ходит и бегают в рассыпную по команде педагога. Выполняет упражнения. Прыгает через канавку (шнур), катает мяч «точно в руки». Играет в игру «Найди свой цвет». |

| | | | |
|--------|---|--|--|
| | | места в длину. | |
| 39 | Повторение занятия 38 | | |
| 40 | Игровые упражнения на воздухе. | Умение ходить по бревну, бросать мячи друг другу. | Ходит по бревну, удерживая равновесие, бросает мяч друг другу, ловит его. Участвует в подвижных играх «Поймай комара», «Найди свой цвет» |
| 41 | Бросание мяча об пол и ловля его руками | Умение действовать по сигналу педагога, может бросать мяч об пол | Выполняет упражнения в ходьбе и беге, общеобразовательные упражнения. Бросает мяч об пол «Брось - поймай». Ползание на четвереньках по скамейке «Муравьишки». Играет в игру «Зайка серый умывается», «Найди зайку» |
| 42 | Повторение занятия 41 | | |
| 43 | Игровые упражнения | Умение ползать на четвереньках. | Ползает на четвереньках, опираясь на колени и ладони, по доске, по скамейке с различным положением рук. Играет в подвижную игру «Зайка серый умывается», «Найди зайку» |
| 44 | Упражнения в ползании | Умение ходить и бегать между предметами, ползать, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходит и бегаёт между предметами, выполняет общеразвивающие упражнения. Ползает на ладонях и стопах «Медвежата». Ходит по гимнастической скамейке, балансируя руками. Играет в игру «Автомобили». |
| 45 | Повторение занятия 44 | | |
| 46 | Игровые упражнения. | Умение прыгать через две линии, бросание мяча вверх и о землю. | Прыгает через две линии, бросает мяч вверх и о землю, ловит его. Играет в подвижную игру «Зайка серый умывается», «Найди зайку». |
| Апрель | | | |
| 47 | Прыжки через шнуры | Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге на повышенной опоре. | Ходит и бегаёт вокруг кубиков. Выполняет общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками. Ходит боком по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине приседает. Прыгает «Через канавку», играет в игру «Тишина», «Найдём лягушонка». |
| 48 | Повторить занятие 47 | Умение прыгать через шнур, сохранять равновесие при ходьбе и беге на повышенной опоре. | Ходит и бегаёт вокруг кубиков. Выполняет общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками. Ходит боком по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине приседает. Прыгает «Через канавку», играет в игру «Тишина», «Найдём лягушонка». |
| 49 | Игровые | Умение метать мячи | Метает мячи вдаль, прыгает на полусогнутые ноги. Прыгает «Через |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | упражнения. Метание вдаль. Прыжки через шнур. | вдаль, прыгать на полусогнутые ноги. | канавку», играет в игру «Тишина», «Найдём лягушонка». |
| 50 | Прыжки на полусогнутые ноги. | Умение прыгать на полусогнутые ноги. | Ходит в колонне по одному, выполняет упражнения по сигналу воспитателя. Выполняет общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). Прыгает из кружка в кружок, Прокатывает мяч другу. Играет в игру «По ровненькой дорожке». |
| 51 | Повторение занятия 50 | | |
| 52 | Игровые упражнения. Равновесие. | Умение держать равновесие при ходьбе по скамейке, прокатывание мяча в воротца. | Держит равновесие при ходьбе по скамейке, прокатывает мяч в воротца. Играет в игру «По ровненькой дорожке», «Тишина» |
| 53 | Упражнения с мячом | Умение ходить и бегать с выполнением заданий, ползать на ладонях и ступнях | Ходит и бегает с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения. Бросает мяч вверх и ловит его руками. Ползает по гимнастической скамейке «Медвежата». Играет в игру «Мы топаем ногами». |
| 54 | Повторение занятия 53 | | |
| 55 | Игровые упражнения. | Умение проползать между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол. | Проползает между кеглями, кубиками, ползает по доске, положенной на пол. Играет в игру «Мы топаем ногами». |
| 56 | Ползание между предметами. | Умение ползать между предметами, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходит и бегает с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Ползает между предметами «Проползи - не задень» Ходит по гимнастической скамейке «Как по мостику». Играет в игру «Огуречик, огуречик». |
| 57 | Повторение занятия 56 | | |
| 58 | Игровые упражнения. | Умение лазать под дугу, ползать на четвереньках в прямом направлении, между предметами. | Учится лазать под дугу, ползать на четвереньках в прямом направлении, между предметами «Медвежата». Играет в подвижную игру «Огуречик, огуречик». |

| Май | | | |
|-----|-----------------------------------|---|--|
| 59 | Упражнения в равновесии и прыжках | Умение ходить и бегать враспынную, прыгать, сохранять равновесие. | Ходит и бегаёт с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения с кольцом. Ходит по гимнастической скамейке. Играет в игру «Мыши в кладовой». |
| 60 | Повторение занятия 59 | | |
| 61 | Игровые упражнения. | Умение выполнять ходьбу с выполнением заданий, прыгать, сохранять равновесие. | Ходит и бегаёт с выполнением заданий. Выполняет общеразвивающие упражнения с обручем. Выполняет упражнение «По мостику», прыжки между кеглями. Играет в подвижную игру «Кошка и мышки», «Найдём мышонка». |
| 62 | Бросание мяча вверх | Умение ходить и бегать в колонне по одному, бросать мяч вверх и ловить его. | Ходит и бегаёт в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения с флажками. Бросает и ловит мяч двумя руками. Ползает по скамейке. Играет в игру «Огуречик, огуречик». |
| 63 | Повторение занятия 62 | | |
| 64 | Игровые упражнения | Умение бросать мешочки в горизонтальную цель, ползать между предметами. | Играет в игру «Кто дальше», «Медвежата» |
| 65 | Лазание по наклонной лесенке. | Умение лазать по наклонной лесенке. | Ходит и бегаёт в колонне по одному. Выполняет общеразвивающие упражнения. Лазает по наклонной лесенке, ходит по доске. Играет в игру «Коршун и наседка». |
| 66 | Повторение занятия 65 | | |
| 67 | Прыжки на полусогнутые ноги. | Умение прыгать на полусогнутые ноги. | Ходит в колонне по одному, выполняет упражнения по сигналу воспитателя. Выполняет общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). Прыгает из кружка в кружок, Прокатывает мяч другу. Играет в игру «По ровненькой дорожке». |
| 68 | Прыжки через шнуры | Умение сохранять равновесие при ходьбе и беге на повышенной опоре. | Ходит и бегаёт вокруг кубиков. Выполняет общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками. Ходит боком по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине приседает. Прыгает «Через канавку», играет в игру «Тишина», «Найдём лягушонка». |
| 69 | Повтор занятия 68 | | |

| | | | |
|----|---------------------|---|---|
| 70 | Игровые упражнения. | Умение бросать мешочки в горизонтальную цель, ползать между предметами. | Играет в игру «Кто дальше», «Медвежата» |
|----|---------------------|---|---|

**Тематическое планирование
для детей средней группы**

| № п/п | Тема занятия (НОД) | Планируемые результаты | Характеристика основных видов деятельности воспитанников |
|-------|---|---|--|
| | | | Сентябрь |
| 1 | Сохранение устойчивого равновесия на уменьшенной площади опоры. | Умение ходить и бегать колонной по одному. | Построение в шеренгу, ходит и бегает по сигналу воспитателя. Выполняет ОРУ. Ходит и бегает между двумя линиями. Подпрыгивает на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. Играет в игру «Найди себе пару». |
| 2 | Повторение | Умение ходить и бегать колонной по одному. | Построение в шеренгу, ходит и бегает по сигналу воспитателя. Выполняет ОРУ. Ходит и бегает между двумя линиями. Подпрыгивает на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. Играет в игру «Найди себе пару». |
| 3 | Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную | Умение ходить и бегать в колонне по одному и в рассыпную, действовать по сигналу | Ходит и бегает в колонне по одному и в рассыпную. Играет в игру «Не пропусти мяч». Играет в игру «Не задень», прыгая на двух ногах между предметами. Играет в игру «Автомобили». Играет в игру «Найдем воробышка». |
| 4 | Упражнения в прокатывания мяча. Отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги. | Умение отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. | По сигналу воспитателя: «Зайки!», останавливается и выполняет пыжки на двух ногах на месте, затем продолжает ходьбу. Выполняет ОРУ с флажками. Стоя на коленях, сидя на пятках прокатывает мяч. Подходит к шнуру, взмахивает руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгивает и достает рукой до ленточки. Играет в игру «Самолеты». Ходит в колонне по одному. |
| 5 | Упражнения в прокатывания мяча. Отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги. | Умение отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. | По сигналу воспитателя: «Зайки!», останавливается и выполняет пыжки на двух ногах на месте, затем продолжает ходьбу. Выполняет ОРУ с флажками. Стоя на коленях, сидя на пятках прокатывает мяч. Подходит к шнуру, взмахивает руками, энергично оттолкнувшись, подпрыгивает и достает рукой до ленточки. Играет в игру «Самолеты». Ходит в колонне по одному. |
| 6 | Упражнение в ходьбе и беге в колонне по одному, на носках. Упражнение в прыжках. | Умение ходить в колонне по одному, на носках. | Ходит в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя, бегает между кеглями. Играет в игру «Прокати обруч». Играет в подвижную игру: «Найди себе пару». |
| 7 | Упражнение в ходьбе, беге в рассыпную. Упражнение в прокатывании мяча. | Умение ходить колонной по одному, бег в рассыпную, прокатывать мяч, лазать под шнур. | Ходит в колонне по одному, бегает в рассыпную. Выполняет ОРУ с мячом. Прокатывает мяч руками. Ползает под шнур, не касаясь руками пола. Играет в подвижную игру «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному, на носках. |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| 8 | Упражнение в ходьбе, беге врассыпную. Упражнение в прокатывании мяча. | Умение ходить колонной по одному, бег врассыпную, прокатывать мяч, лазать под шнур. | Ходит в колонне по одному, бегают врассыпную. Выполняет ОРУ с мячом. Прокатывает мяч руками. Ползает под шнур, не касаясь руками пола. Играет в подвижную игру «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному, на носках. |
| 9 | Упражнение в ходьбе вокруг предметов, поставленных по углам площадки. Упражнение в прыжках. | Умение ходить вокруг предметов; подбрасывать и ловить мяч двумя руками. | Ходит в колонне по одному вокруг предметов, бегают врассыпную. Играет в игры «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось – поймай», «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному. |
| 10 | Лазанье под шнур, упражнения для сохранения устойчивого равновесия | Закрепить умение группироваться при лазанье под шнур; умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходит в колонне по одному. Выполняет ОРУ с малым обручем. Лазает под шнур, не касаясь руками пола; ходит на носках по доске, лежащей на полу. Играет в игры «У медведя во бору», «Где постучали?». |
| 11 | Лазанье под шнур, упражнения для сохранения устойчивого равновесия | Закрепить умение группироваться при лазанье под шнур; умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходит в колонне по одному. Выполняет ОРУ с малым обручем. Лазает под шнур, не касаясь руками пола; ходит на носках по доске, лежащей на полу. Играет в игры «У медведя во бору», «Где постучали?». |
| 12 | Упражнение в прыжках | Умение перебрасывать мяч друг другу, умение прыгать | Ходит в колонне по одному, бегают с перешагиванием через шнуры, ходьба и бег врассыпную. Играет в игры «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки», «Огуречик, огуречик...». Ходьба в колонне по одному. |
| Октябрь | | | |
| 13 | Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Умение энергично отталкиваться от пола | Ходит в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. Выполняет ОРУ с косичкой. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает на двух ногах. Играет в игру «Кот и мыши». |
| 14 | Сохранение устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Умение энергично отталкиваться от пола | Ходит в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры. Выполняет ОРУ с косичкой. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает на двух ногах. Играет в игру «Кот и мыши». |
| 15 | Перебрасывание мяча через сетку, развитие ловкости и глазомера. | Умение перебрасывать мяч через сетку. | Ходит в колонне по одному, ходит и бегают по дорожке, врассыпную. По сигналу педагога: «Бросили!» перебрасывает мяч через шнур. Играет в игры: «Кто быстрее доберется до кегли», «Найди свой цвет» |

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| 16 | Приземление на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. | Умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч | По команде воспитателя: «По местам!» старается занять свое место в шеренге. Выполняет ОРУ. Перепрыгивает из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывают мяч друг другу. Играет в игру «Автомобили». |
| 17 | Приземление на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. | Умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч | По команде воспитателя: «По местам!» старается занять свое место в шеренге. Выполняет ОРУ. Перепрыгивает из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывают мяч друг другу. Играет в игру «Автомобили». |
| 18 | Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках. | Умение выполнять различные задания в прыжках. | Ходит и бегаёт в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Кто быстрее», «Ловишки». |
| 19 | Упражнения в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу. | Умение прокатывать мяч в прямом направлении, лазать под дугу. | Ходит в колонне по одному, с перешагиванием через бруски. Выполняет ОРУ с мячом. Прокатывает мяч в прямом направлении. Лазает под шнур, не касаясь руками пола. Играет в игры «У медведя во бору», «Угадай, где спрятано». |
| 20 | Упражнения в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу. | Умение прокатывать мяч в прямом направлении, лазать под дугу. | Ходит в колонне по одному, с перешагиванием через бруски. Выполняет ОРУ. Прокатывает мяч в прямом направлении. Лазает под шнур, не касаясь руками пола. Играет в игры «У медведя во бору», «Угадай, где спрятано». |
| 21 | Упражнения в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно; в прокатывании обручей в прыжках. | Умение ходить и бегать между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; прокатывать обручи в прыжках с продвижением вперёд. | Ходит в колонне по одному, по сигналу переходит на ходьбу между кубиками, бегаёт между предметами. Выполняет игровые упражнения «Прокати – не урони», «Вдоль дорожки». Играет в подвижную игру «Цветные автомобили». |
| 22 | Упражнения в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры | Умение ходить и бегать колонной по одному и врассыпную. | Ходит и бегаёт в колонне по одному, врассыпную. Выполняет ОРУ с кеглей. Подлезает под дугу, ходит по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. Прыгает на двух ногах между набивными мячами. Играет в подвижную игру «Кот и мыши», «Угадай, кто позвал». |
| 23 | Упражнения в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; в | Умение ходить и бегать колонной по одному и врассыпную. | Ходит и бегаёт в колонне по одному, врассыпную. Выполняет ОРУ с кеглей. Лазает под шнур, прокатывает мяч по дорожке в прямом направлении. Играет в подвижную игру «Кот и мыши», «Угадай, кто позвал». |

| | | | |
|---------------|---|---|---|
| | сохранении равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры | | |
| 24 | Упражнения в бросании мяча в корзину, развитие ловкости и глазомера. | Умение бросать мяч в корзину. | Ходит в колонне по одному; ходит с высоким подниманием колен, руки на поясе – «как лошадки». Выполняет игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Играет в подвижную игру «Лошадки». |
| Ноябрь | | | |
| 25 | Ходьба и бег между предметами | Умение ходить и бегать между предметами; Закреплять умение устойчивое равновесие. | Ходит и бегает между кубиками. Выполняет ОРУ с кубиками. Ходит по гимнастической скамейке; прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед. Играет в подвижную игру «Салки». Играет в игру малой подвижности «Найди и промолчи» |
| 26 | Повтор занятия 25 | | |
| 27 | Ходьба и бег с изменением движения; ходьба и бег «Змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. | Умение ходить и бегать с изменением движения, «змейкой», сохранять равновесие. | Ходит в колонне по одному, ходит с изменением направления по сигналу, ходит между предметами, поставленными в один ряд. Выполняет игровые упражнения «Не попадись», «Поймай мяч». Играет в подвижную игру «Кролики». |
| 28 | Ходьба и бег по кругу, на носках; приземление на полусогнутые ноги в прыжках; прокатывание мяча. | Умение ходить и бегать по кругу, на носках, приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, прокатывать мяч. | Ходит в колонне по одному, по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу; ходит и бегает враспынную, на носках, «как мышки». Выполняет ОРУ. Прыгает на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывают мяч друг другу. Играет в подвижную игру «Самолеты». |
| 29 | Повтор занятия 28 | | |
| 30 | Ходьба с выполнением заданий | Умение ходить в колонне по одному с выполнением заданий для рук | Ходит в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову. Выполняет игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч». Играет в подвижную игру «Найди себе пару». |
| 31 | Ходьба и бег с изменением направления | Умение бросать мяч о землю и ловле его двумя руками, | Ходит в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменяет направление. Выполняет ОРУ с мячом. Бросает мяч о землю и ловит его двумя руками. Ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Играет в подвижную |

| | | | |
|-----------|---|--|---|
| | движения, броски мяча о землю и ловля. | повторение ползания на четвереньках. | игру «Лиса и куры». |
| 32 | Повтор занятия 31 | | |
| 33 | Ходьба между предметами, прыжки и бег с ускорением. | Умение ходить в колонне по одному, ходьба и бег между предметами. | Ходит в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару». |
| 34 | Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ползание на животе по гимнастической скамейке. | Умение ползать на животе по гимнастической скамейке. | Ходит и бегаёт в колонне по одному, враспынную. Выполняет ОРУ с флажками. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Ходит по гимнастической скамейке боком приставным шагом, сохраняя равновесие. Играет в подвижную игру «Цветные автомобили». |
| 35 | Повтор занятия 34 | | |
| 36 | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; развитие глазомера и силы броска при метании; упражнения в прыжках. | Умение прыгать, метать на дальность, ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. | Ходит в колонне по одному. Ходит и бегаёт по кругу, взявшись за руки. Выполняет игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Самолеты». |

Декабрь

| | | | |
|----------|--|--|---|
| 1 | Упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходит и бегаёт враспынную. Выполняет ОРУ с платочком. Ходит по шнуру, положенному прямо, прыгает через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Играет в игры «Лиса и куры», «Найдём ципленка». |
| 2 | Повтор занятия 1. | | |
| 3 | Упражнения в ходьбе и беге между сооружениями из снега. | Умение ходить и бегать между сооружениями из снега. | Играет в игры «Весёлые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Ходят змейкой между снежками. |
| 4 | Упражнения в перестроении в пары на месте, в прыжках, в развитии глазомера и ловкости. | Умение перестраиваться в пары на месте, прыгать с приземлением на полусогнутые ноги. | Ходит и бегаёт в колонне по одному. Выполняет ОРУ с мячом. Прыгает со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывает мяч между предметами. |

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| 5 | Повтор занятия 4. | | |
| 6 | Упражнения в ходьбе на лыжах ступающим шагом. | Умение брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; ходить ступающим шагом | Раскладывает лыжи на снегу, закрепляет ноги в лыжные крепления. Выполняет игровые упражнения «Пружинка», «Разгладим снег», «Весёлые снежинки». |
| 7 | Упражнения в ходьбе колонной по одному, в развитии ловкости и глазомера. | Умение ходить колонной по одному. | Ходит и бегаёт врассыпную. Выполняет ОРУ. Перебрасывают мячи друг другу. Ползают на четвереньках по гимнастической скамейке. Играет в подвижную игру «Зайцы и волк», «Где спрятался зайка?». |
| 8 | Повтор занятия 7 | | |
| 9 | Упражнение в закреплении навыка скользящего шага в ходьбе на лыжах, в метании на дальность снежков | Умение ходить на лыжах скользящим шагом, метать на дальность снежки. | Ходит на лыжах скользящим шагом. Выполняет игровые упражнения «Кто дальше?», «Снежная карусель». |
| 10 | Упражнения в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге. | Умение действовать по заданию воспитателя. | Ходит в колонне по одному, ходит и бегаёт врассыпную. Выполняет ОРУ с кубиками. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Ходит по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Играет в игру «Птички и кошка». |
| 11 | Повтор занятия 10. | | |
| 12 | Упражнения в закреплении навыка передвижения на лыжах скользящим шагом. | Умение передвигаться на лыжах скользящим шагом. | Ходит и бегаёт между снежными постройками. Выполняет игровые упражнения «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы». Ходит между санками, поставленными в одну линию. |
| Январь | | | |
| 13 | Упражнения в ходьбе и беге между предметами, в формировании устойчивого равновесия. | Умение ходить и бегать между предметами, не задевая их. | Ходит в колонне по одному, ходит и бегаёт между предметами. Выполняет ОРУ с обручем. Ходит по канату, прыгает на двух ногах. Играет в игры «Кролики», «Найдём кролика!». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Упражнения в передвижении на | Умение передвигаться на лыжах скользящим | Играет в игры «Снежинки – пушинки», «Кто дальше». Ходит «змейкой» между предметами. |

| | | | |
|----------------|---|---|---|
| | лыжах скользящим шагом. | шагом. | |
| 16 | Упражнения в ходьбе со сменой ведущего, в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Умение ходить со сменой ведущего, прыгать и перебрасывать мяч друг другу. | Ходит в колонне по одному со сменой ведущего. Выполняет ОРУ с мячом. Прыгает с гимнастической скамейки, перебрасывает мяч другому ребёнку с расстояния 2 метров. Играет в подвижную игру «Найди себе пару». |
| 17 | Повтор занятия 16. | | |
| 18 | Упражнения в закреплении навыка скользящего шага. | Умение передвигаться на лыжах скользящим шагом. | Выполняет упражнения на лыжах: «Пружинка», «Веер». Выполняет игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к ёлке». |
| 19 | Упражнения в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в ползании по гимнастической скамейке. | Умение ходить и бегать между предметами, ползать по гимнастической скамейке. | Ходит в колонне по одному «змейкой». Выполняет ОРУ с косичкой. Отбивает мяч о пол, ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Упражнения в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | Умение перепрыгивать через препятствия | Выполняет игровые упражнения «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни – не задень». Катают друг друга на санках. |
| 22 | Упражнения в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. | Умение ходить со сменой ведущего, держать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. | Выполняет ОРУ с обручем. Лазает под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходит по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Играет в подвижную игру «Автомобили». |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |
| 24 | Повторение занятия 21 | | |
| | | | |
| Февраль | | | |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 25 | Упражнения в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Повторение заданий в прыжках. | Умение ходить и бегать между предметами, выполнять задания в прыжках. | Ходит в колонне по одному, ходит и бегают между расставленными в одну линию предметами. Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает через бруски. Играет в подвижную игру «Котята и щенята». |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения в метании снежков цель. | Умение метать снежки в цель. | Ходит вокруг санок, прыгает на двух ногах. Выполняет игровые упражнения «Змейкой», «Добрось до кегли». |
| 28 | Упражнения в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч. | Умение прыгать из обруча в обруч, прокатывать мяч между предметами. | Выполняет ОРУ на стульях. Прыгает из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывает мяч между предметами. Играет в подвижную игру «У медведя во бору». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками. | Умение выполнять игровые упражнения с бегом, прыжками. | Выполняет игровые упражнения «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросит». Катает товарищей на санках. |
| 31 | Упражнения в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча руками. | Умение ловить мяч руками, ходить и бегать между предметами в рассыпную. | Ходит и бегают между предметами в рассыпную. Выполняет ОРУ с мячом. Ползает по гимнастической скамейке на четвереньках. Играет в подвижную игру «Воробышки и автомобиль» |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Упражнения в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | Умение метать снежки, кататься на санках с горки. | Лепит снежки. Выполняет игровые упражнения «Кто дальше бросит снежок», «Найдём снегурочку!». Катается на санках с горки. |
| 34 | Упражнения в ходьбе с изменением направления движения, в прыжках между предметами. | Умение ходить с изменением направления движения, прыгать между предметами. | Ходит в колонне по одному. Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходит, перешагивая через набивные мячи. |
| 35 | Повторение занятия | | |

| | | | |
|-------------|---|---|--|
| | 34 | | |
| 36 | Упражнения в развитии ловкости и глазомера при метании снежков. | Умение метать снежки. | Ходит по снежному валу. Выполняет игровые упражнения «Точно в цель», «Туннель». Играет в игру «Найдём зайку». |
| Март | | | |
| 1 | Упражнения в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения. | Умение ходить и бегать по кругу с изменением направления движения. | Выполняет ОРУ. Ходит на носках между предметами. Прыгает через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Играет в подвижную игру «Перелет птиц», «Найди и промолчи». |
| 2 | Повторить занятие 1 | | |
| 3 | Упражнения в развитии ловкости и глазомера при метании в цель, в беге. | Умение метать в цель, бегать. | Выполняет игровые упражнения «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Найдем зайку». |
| 4 | Упражнения в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку. | Умение прыгать в длину с места, бросать мяч через сетку. | Ходит, высоко поднимая колени. Выполняет ОРУ с обручем. Прыгаем в длину с места. Перебрасывает мячи через шнур. Играет в подвижную игру «Бездомный заяц». |
| 5 | Повторение занятия 4 | | |
| 6 | Упражнения в беге в медленном темпе. | Умение бегать в медленном темпе. | Ходит в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Прокати – не задень», «Лошадка», «Угадай кто кричит?». |
| 7 | Упражнения в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по скамейке. | Умение прокатывать мяч между предметами, ползать на животе по скамейке. | Ходит и бегает по кругу с выполнением заданий. Выполняет ОРУ с мячом. Прокатывает мяч между предметами. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Играет в игру «Самолёты». |
| 8 | Повторение занятия 7 | | |
| 9 | Упражнения в беге на выносливость, в прыжках на одной ноге. | Умение прыгать на одной ноге. | Выполняет игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Играет в игру «Самолеты». |
| 10 | Упражнения в равновесии и прыжках. | Умение держать равновесие и прыгать. | Выполняет ОРУ с флажками. Ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходит по доске, положенной на пол. Прыгает через 5-6 шнуров. Играет в игру «Найдем зайку». |
| 11 | Повторение занятия 10 | | |

| | | | |
|---------------|--|---|--|
| 12 | Упражнения в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. | Умение ходить попеременно широким и коротким шагом. | Ходит в колонне по одному, по сигналу воспитателя широким и коротким шагом. Выполняет игровые упражнения «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». |
| Апрель | | | |
| 13 | Упражнения в равновесии и прыжках | Умение держать равновесие. | Ходит в колонне по одному. Выполняет ОРУ. Ходит по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. Прыгает на двух ногах через препятствия. Играет в игры «Пробеги тихо», «Угадай, кто позвал» |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Упражнения в ходьбе и беге с поиском своего места, в прокатывании обручей. | Умение ходить и бегать с поиском своего места, прокатывать обруч. | Ходит в колонне по одному с поиском своего места. Выполняет игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей кеглю», «У медведя во бору». |
| 16 | Упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в метании мешочков в горизонтальную цель. | Умение метать мешочки в горизонтальную цель. | Ходит в колонне по одному. Выполняет ОРУ с кеглей. Прыгает в длину с места. Метает мешочки в горизонтальную цель. Играет в подвижную игру «Совушка». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Упражнения в прыжках и подлезании. | Умение прыгать и подлезать. | Выполняет игровые упражнения «По дорожке», «Воробышки и автомобили», «Найдем воробышка». |
| 19 | Упражнения в развитии ловкости и глазомера в метании на дальность. | Умение метать на дальность. | Выполняет ОРУ с мячом. Метает мешочки на дальность. Ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Играет в игру «Совушка». |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Упражнения в перебрасывании мячей друг другу. | Умение перебрасывать мячи друг другу. | Выполняет игровые упражнения «Успей поймать», «Подбрось – поймай». Играет в подвижную игру «Догони пару». |
| 22 | Упражнения в ходьбе и беге врассыпную. | Умение ходить и бегать врассыпную. | Ходит и бегаёт врассыпную. Выполняет ОРУ с косичкой. Ходит по доске, лежащей на полу. Прыгает на двух ногах из обруча в обруч. Играет в игру «Птички и кошка». |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |

| | | | |
|------------|--|---|---|
| 24 | Упражнения в перебрасывании мяча, в равновесии. | Умение перебрасывать мяч, держать равновесие. | Ходит «змейкой» между предметами. Выполняет игровые упражнения «Пробеги – задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку», «Догони пару». |
| Май | | | |
| 25 | Упражнения в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходит и бегаёт парами. Выполняет ОРУ. Ходит по доске, лежащей на полу. Прыгает в длину с места через 5-6 шнуров. Играет в игру «Котятa и щенятa». |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. | Умение ходить в колонне по одному в чередовании с прыжками. | Ходит в колонне по одному, прыгает через бруски. Выполняет игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень». |
| 28 | Упражнения в прыжках в длину с места. | Умение прыгать в длину с места. | Выполняет ОРУ с кубиком. Прыгает в длину с места через шнур. Играет в игру «Котятa и щенятa». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Упражнения в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя. | Умение ходить с остановкой по сигналу воспитателя. | Ходит в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Выполняет игровые упражнения «Попади в корзину», «Подбрось – поймай». Играет в игру «Удочка». |
| 31 | Упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен. | Умение ходить с высоким подниманием колен. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Выполняет ОРУ с палкой. Метает в вертикальную цель. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Играет в игру «Зайцы и волк». |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Упражнения в прыжках через короткую скакалку | Умение прыгать через короткую скакалку. | Ходит в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке». Играет в подвижную игру «Пробеги тихо». |
| 34 | Упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Выполняет ОРУ с мячом. Ходит по скамейке с мешочком на голове. Прыгает на двух ногах через шнур справа и слева. Играет в игру «У медведя во бору». |

| | | | |
|----|--|-----------------------------------|---|
| 35 | Повторение занятия 34 | | |
| 36 | Упражнения в подбрасывании и ловле мяча. | Умение подбрасывать и ловить мяч. | Выполняет игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке». Играет в подвижную игру «Самолеты». |

**Тематическое планирование
для детей старшей группы**

| Сентябрь | | | |
|-----------------|--|--|---|
| 1 | Упражнения в ходьбе и беге в колонне по одному, в прыжках с продвижением вперед. | Умение прыгать с продвижением вперед, перебрасывать мяч. | Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыгает на двух ногах с продвижением вперед. Играет в подвижную игру «Мышеловка». Играет в игру м.п. «У кого мяч?». |
| 2 | Повторение занятия 1 | | |
| 3 | Упражнения в построении колонны. | Умение строиться в колонну. | Выполняет игровые упражнения «Быстро в колонну», «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». Играет в п/и «Ловишки». |
| 4 | Упражнения в ходьбе и беге между предметами. | Умение ходить и бегать между предметами. | Выполняет ОРУ с мячом. Прыгает на двух ногах. Бросает малый мяч. Бегаёт в среднем темпе. Играет в игру «Фигуры», «Найди и промолчи». |
| 5 | Повторение занятия 4 | | |
| 6 | Упражнения в развитии ловкости и бега. | Умение ходить и бегать между предметами. | Выполняет игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень». Играет в игру «Мы веселые ребята». |
| 7 | Упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен. | Умение ходить с высоким подниманием колен. | Выполняет ОРУ. Ползает по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходит по канату боком. Бросает мяч двумя руками вверх. Играет в игру «Удочка». |
| 8 | Повторение занятия 7 | | |
| 9 | Упражнения для развития ловкости и глазомера | Умение прыгать | Ходит в колонне по одному на носках. Выполняет игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку», «Быстро возьми». |
| 10 | Упражнения в равновесии и прыжках. | Умение сохранять устойчивое равновесие, пролезать в обруч боком. | Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит, перешагивая через препятствие. Пролезает в обруч боком. Прыгает на двух ногах с мешичком, зажатым между колен. Играет в игру «Мы веселые ребята». |
| 11 | Повторение занятия 10 | | |
| 12 | Упражнения в беге на длинную дистанцию. | Умение бегать на длинную дистанцию. | Выполняет игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному. |

| Октябрь | | | |
|---------|--|--|--|
| 13 | Упражнения в беге, прыжках и перебрасывания мяча. | Умение бегать, прыгать и перебрасывать мяч. | Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке боком. Прыгает на двух ногах через короткие шнуры. Бросает мяч двумя руками. Играет в игру «Перелёт птиц», «Найди и промолчи». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Упражнения в прыжках. | Умение прыгать. | Выполняет игровые упражнения с мячом. Играет в п/и «Не попадись» |
| 16 | Упражнения в прыжках с высоты. | Умение прыгать с высоты. | Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Прыгает со скамейки на полусогнутые ноги. Ползает по гимнастической скамейке на коленях. Играет в п/и «Не оставайся на полу». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Упражнения в ходьбе и беге. | Умение ходить и бегать. | Выполняет игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись». |
| 19 | Упражнения в равновесии | Умение держать равновесие. | Выполняет ОРУ с малым мячом. Метает мяч в горизонтальную цель. Подлезает под дугу прямо и боком. Ходит с перешагиванием через набивные мячи. Играет в п/и «Удочка». |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Упражнения в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия. | Умение ходить и бегать с перешагиванием через препятствия. | Выполняет игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким». Ходит в колонне по одному. |
| 22 | Упражнения в ходьбе парами. | Умение ходить парами. | Выполняет ОРУ с обручем. Пролезает в обруч боком. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает на двух ногах на препятствии. Играет в п/и «Гуси – лебеди». |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |
| 24 | Упражнения в прыжках. | Умение прыгать. | Выполняет игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину», «Проведи мяч». Играет в п/и «Ловишки – перебежки». |
| Ноябрь | | | |
| 25 | Упражнения в равновесии. | Умение держать равновесие. | Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по гимнастической скамейке, прыгает на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Перебрасывает мяч двумя руками снизу. |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения с мячом в равновесии и прыжках. | Умение держать равновесие и прыгать. | Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Играет в п/и «Мышеловка». Играет в игру м/п «Угадай по голосу». |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| 28 | Упражнения в ходьбе с изменением направления движения. | Умение ходить с изменением направления движения. | Выполняет ОРУ. Прыгает с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Переползает на животе по гимнастической скамейке. Ведет мяч, продвигаясь вперед шагом. |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Упражнения в беге. | Умение бегать. | Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», «Затейники». Играет в п/и «Ловишки с ленточками». |
| 31 | Упражнения в ходьбе с изменением темпа движений. | Умение ходить с изменением темпа движений. | Выполняет ОРУ с мячом большого диаметра. Ведёт мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезает в обруч прямо и боком. Ходит по гимнастической скамейке боком. Играет в п/и «Удочка». |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Упражнения в беге, перебрасывания мяча в шеренгах. | Умение перебрасывать мяч в шеренгах. | Выполняет игровые упражнения «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами», «Летает – не летает». |
| 34 | Упражнения в равновесии и прыжках. | Умение держать равновесие и прыгать. | Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Подлезает под шнур. Ходит по гимнастической скамейке с м ешочком на голове. Прыгает на правой и левой ноге до предмета. Играет в игры: «Пожарные на учении», «У кого мяч?». |
| 35 | Повторение упражнения 34 | | |
| 36 | Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | Умение бегать с преодолением препятствий. | Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка». |
| Декабрь | | | |
| 1 | Упражнения в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга. | Умение сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга. | Ходит и бегаёт в чередовании. Выполняет ОРУ с обручем. Ходит по наклонной доске боком. Прыгает на двух ногах через бруски. Играет в игры: «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру». |
| 2 | Повторение занятия 1 | | |
| 3 | Упражнения в метании снежков на дальность. | Умение далеко бросать снежки. | Выполняет игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз Красный нос». |
| 4 | Упражнения в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. | Умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. | Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Бросает мяч вверх и ловит его двумя руками. Ползает на четвереньках между предметами. |
| 5 | Повторение занятия 4 | | |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| 6 | Упражнения в прыжках на двух ногах. | Умение прыгать на двух ногах. | Выполняет игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку», «Мороз Красный нос», «Найди предмет». |
| 7 | Упражнения в ходьбе и беге в рассыпную. | Умение ходить и бегать в рассыпную, сохранять устойчивое равновесие. | Выполняет ОРУ. Перебрасывает мяч большого диаметра. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Ходит по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Играет в игры: «Охотники и зайцы», «Летает – не летает». |
| 8 | Повторение занятия 7 | | |
| 9 | Упражнения в прыжках на двух ногах. | Умение прыгать на двух ногах. | Ходит на лыжах. Выполняет игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки». Ходит в колонне по одному между кеглями. |
| 10 | Упражнения в лазании на гимнастическую стенку. | Умение лазать на гимнастическую стенку. | Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Играет в игру «Хитрая лиса». |
| 11 | Повторение занятия 10 | | |
| 12 | Упражнения с клюшкой и шайбой. | Умение играть с клюшкой и шайбой. | Выполняет игровые упражнения «По дорожке», «Мы веселые ребята». |
| Январь | | | |
| 13 | Упражнения в прыжках с ноги на ногу. | Умение прыгать с ноги на ногу | Выполняет ОРУ с кубиком. Ходит и бегает по наклонной доске. Прыгает на правой и левой ноге между кубиками. Играет в «Медведи и пчелы». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Упражнения в передвижении по учебной лыжне. | Умение передвигаться по учебной лыжне. | Катают друг друга на санках. Выполняет шаги на лыжах вправо и влево. Играет в: «Сбей кеглю», «Ловишки парами». |
| 16 | Упражнения в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой | Умение ползать на четвереньках и прокатывать мяч головой. | Выполняет ОРУ с веревкой. Прыгает в длину с места. Проползает под дугами на четвереньках. Бросает мяч вверх. Играет в игру «Совушка». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Игровые упражнения с бегом и метанием. | Умение бегать и метать. | Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги – не задень», «Найдем зайца». |
| 19 | Упражнения в | Умение | Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Пролезает в обруч боком, ходит с |

| | | | |
|----------------|--|---|--|
| | перебрасывании мяча друг другу. | перебрасывать мяч друг другу. | перешагиванием через набивные мячи. Играет в «Не оставайся на полу». |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Игровые упражнения с бегом, прыжками. | Умение ходить на лыжах, бегать, прыгать. | Выполняет игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз Красный нос». |
| 22 | Упражнения в равновесии и прыжках, лазании на гимнастическую стенку | Умение держать равновесие в прыжках. | Выполняет ОРУ с обручем. Лазает на гимнастическую стенку одноименным способом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед. Играет в игру «Хитрая лиса». |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |
| 24 | Упражнения в изучении поворота на лыжах | Умение поворачивать на лыжах | Выполняет игровые упражнения «По местам», «С горки». |
| Февраль | | | |
| 25 | Упражнения в сохранении устойчивого равновесия | Умение сохранять устойчивое равновесие. | Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит по гимнастической скамейке., прыгает через бруски, бросает мячи в корзину. Играет в «Охотники и зайцы». |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения в ходьбе по лыжне скользящим шагом. | Умение ходить по лыжне скользящим шагом. | Катается на санках. Выполняет упражнение «Пружинка». Выполняет игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке», «Мороз Красный нос». |
| 28 | Упражнения в лазании под дугу и отбивании мяча о землю. | Умение лазать под дугу и отбивать мяч о землю. | Выполняет ОРУ с большим мячом. Прыгает в длину с места. Лазает под дугу. Играет в «Не оставайся на полу». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Упражнения в ходьбе на лыжах | Умение ходить на лыжах, метать снежки. | Выполняет игровые упражнения «Кто дальше», «Кто быстрее», «Найди следы зайцев». |
| 31 | Упражнения в лазании под палку и перешагивании через | Умение лазить под палку и перешагивать через нее. | Выполняет ОРУ на гимнастической скамейке. Метает мешочки в вертикальную цель. Подлезает под палку. Перешагивает через шнур. Играет в «Мышеловку». |

| | | | |
|------|--|---|--|
| | нее. | | |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Упражнения в метании снежков в цель. | Умение метать снежки в цель. | Выполняет игровые упражнения «Точно в круг», «Кто дальше». Играет в «Ловишки». |
| 34 | Упражнения в непрерывном беге, сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Умение сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку разноименным способом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Отбивает мяч в ходьбе. Играет в «Гуси – лебеди». |
| 35 | Повторение занятия 34 | | |
| 36 | Упражнения с выполнением заданий | Умение выполнять задания | Выполняет игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Играет в «Ловишки – перебежки». |
| Март | | | |
| 1 | Упражнения в прыжках с перебрасыванием мяча, ходьбе по канату с мешочком на голове. | Умение прыгать с перебрасыванием мяча, ходить по канату. | Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по канату боком приставным шагом. Прыгает из обруча в обруч. Играет в «Пожарные на учении». |
| 2 | Повторение занятия 1 | | |
| 3 | Упражнения в перебрасывании шайбы друг другу. | Умение перебрасывать шайбу друг другу. | Выполняет игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень». Играет в п/и «Горелки». Играет в «Летает – не летает». |
| 4 | Упражнения в метании мешочков в цель. | Умение метать мешочки в цель. | Выполняет ОРУ. Прыгает в высоту с разбега, метает мешочки в вертикальную цель, ползает на четвереньках между предметами. Играет в «Медведи и пчелы». |
| 5 | Повторение занятия 4 | | |
| 6 | Игровые упражнения с мячом и прыжками. | Умение бегать в чередовании с ходьбой. | Выполняет игровые упражнения «Ловкие ребята», «Кто быстрее», «Карусель». |
| 7 | Упражнения в ползании по гимнастической скамейке | Умение ползать по гимнастической скамейке. | Выполняет ОРУ с кубиком. Лазает по гимнастической скамейке, ходит по гимнастической скамейке боком, прыгает вправо и влево через шнур. Играет в п/и «Стоп». |
| 8 | Повторение занятия 7 | | |

| | | | |
|--------|--|--------------------------------------|---|
| 9 | Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | Умение держать равновесие. | Выполняет игровые упражнения «Канатоходец», «Удочка». Участвует в эстафете с мячом «Быстро передай». Играет в «Угадай по голосу». |
| 10 | Упражнения в метании в горизонтальную цель. | Умение метать в горизонтальную цель. | Выполняет ОРУ с обручем. Лазают под шнур боком, ползает на четвереньках, ходит на носках между набивными мячами. Играет в «Не оставайся на полу». |
| 11 | Повторение занятия 10 | | |
| 12 | Упражнения с прокатыванием мяча. | Умение прокатывать мяч | Выполняет игровые упражнения «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень», «Удочка». |
| Апрель | | | |
| 13 | Упражнения в прыжках и метании. | Умение метать | Выполняет ОРУ с гимнастической палкой. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает через бруски. Бросает мяч двумя руками из-за головы. Играет в «Медведь и пчелы». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Упражнения в чередовании ходьбы и бега. | Умение чередовать ходьбу и бег. | Выполняет игровые упражнения «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в колонне». Ходит в колонне по одному. |
| 16 | Упражнения в прокатывании обручей. | Умение прокатывать обручи. | Выполняет ОРУ с короткой скакалкой. Прыгает через короткую скакалку на месте, прокатывает обручи, пролезает в обруч прямо и боком. Играет в «Стой». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Упражнения в длительном беге. | Умение долго бегать. | Выполняет игровые упражнения «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Участвует в эстафете с прыжками «Кто быстрее до флажка». |
| 19 | Упражнения в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Умение ползать | Выполняет ОРУ с малым мячом. Метает мешочки в вертикальную цель, ползает по прямой, затем переползает через скамейку, ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия. Играет в п/и «Удочка». |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Игровые упражнения с мячом. | Умение бегать на скорость. | Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Мяч в кругу», «Карусель». Ходит в колонне по одному. |
| 22 | Упражнения в сохранении равновесия | Умение сохранять равновесие. | Выполняет ОРУ. Лазают на гимнастическую стенку произвольным способом, прыгает через короткую скакалку, ходит по канату боком приставным шагом. Играет в п/и «Горелки». |

| | | | |
|------------|--|--|---|
| | прыжках. | | |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |
| 24 | Игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | Умение бегать на скорость. | Выполняет игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». |
| Май | | | |
| 25 | Упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре. | Умение сохранять равновесие на повышенной опоре. | Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, прыгает на двух ногах, бросает мяч о стену. Играет в игры: «Мышеловка», «Что изменилось». |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения с мячом и воланом для развития ловкости и глазомера. | Умение бегать с высоким подниманием бедра. | Выполняет игровые упражнения «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан», «Гуси – лебеди». |
| 28 | Упражнения в разучивании прыжков в длину с разбега. | Умение прыгать в длину с разбега. | Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает в длину с разбега, ползает по прямой на ладонях и ступнях. Играет в игру «Не оставайся на полу». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Упражнения в прокатывании обручей. | Умение прокатывать обруч. | Выполняет игровые упражнения «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Играет в п/и «Совушка». |
| 31 | Упражнения в равновесии с обручем. | Умение держать равновесие с обручем. | Выполняет ОРУ с мячом. Бросает мяч о пол одной рукой и ловит его двумя руками. Пролезает в обруч правым и левым боком в группировке. |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Игровые упражнения с мячом и в прыжках. | Умение бегать на скорость. | Выполняет игровые упражнения «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Бросает мяч о землю в ходьбе по прямой. Играет в п/и «Мышеловка». Участвует в эстафете с мячом. |
| 34 | Упражнения в развитии навыка ползания по гимнастической скамейке на животе. | Умение ползать по гимнастической скамейке на животе. | Выполняет ОРУ с обручем. Ползает по гимнастической скамейке на животе, ходит с перешагиванием через набивные мячи, прыгает на двух ногах между кеглями. Играет в п/и «Караси и щука». |
| 35 | Повторение занятия | | |

| | | | |
|-----------|------------------------------------|---|--|
| | 34 | | |
| 36 | Игровые упражнения с мячом. | Умение ходить и бегать с изменением темпа движения. | Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему». Участвует в эстафете с мячом «Передача мяча в колонне». Играет в п/и «Не оставайся на земле». |

**Тематическое планирование
для детей подготовительной группы**

Сентябрь

| | | | |
|-----------|--|---|---|
| 1 | Упражнения в беге в колонне по одному, в сохранении равновесия и правильной осанки. | Умение переходить с бега на ходьбу | Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке прямо. Прыгает на двух ногах через шнуры. Бросает мяч двумя руками снизу. |
| 2 | Повторение занятия 1 | | |
| 3 | Упражнения в равномерном беге с ускорением. | Умение бегать равномерно с ускорением. | Равномерный бег шеренгами. Выполняет игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Играет в игру м/п «Вершки и корешки». |
| 4 | Упражнения в равномерном беге с соблюдением дистанции; с мячом и лазанье под шнур. | Умение бегать с соблюдением дистанции, лазать под шнур. | Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки. Перебрасывает мяч через шнур, лазает под шнур, не касаясь руками пола. Играет в игру «Не оставайся на полу». Играет в игру малой подвижности «Летает – не летает». |
| 5 | Повторение занятия 4 | | |
| 6 | Упражнения в прокатывании обруча друг другу, развитии внимания и быстроты движений. | Умение прокатывать обруч друг другу. | Выполняет игровые упражнения «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч». Играет в игры «Совушка», «Великаны и гномы». |
| 7 | Упражнения с мячом, на переползание по гимнастической скамейке. | Умение переползать по гимнастической скамейке. | Выполняет ОРУ с малым мячом. Подбрасывает мяч одной рукой и ловит его двумя, ползает по гимнастической скамейке на животе, ходит по гимнастической скамейке. Играет в игру «Удочка». |
| 8 | Повторение занятия 7 | | |
| 9 | Упражнения для развития ловкости в ходьбе между предметами. | Умение ходить между предметами. | Ходит в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди – не задень». Играет в игры «Совушка», «Летает – не летает». |
| 10 | Упражнения в ходьбе и беге по сигналу воспитателя. | Умение ходить и бегать по сигналу воспитателя. | Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя. Выполняет ОРУ с палками. Ползает и ходит по гимнастической скамейке, прыгает из обруча в обруч. Играет в игру «Не попадись». |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| 11 | Повторение занятия 10 | | |
| 12 | Упражнения в прыжках и с мячом. | Умение прыгать, играть в игру «Круговая лапта». | Ходит в колонне по одному с различным положением рук. Выполняет игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Круговая лапта», «Проведи мяч». Играет в игру «Фигуры». |
| Октябрь | | | |
| 13 | Упражнения в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. | Умение сохранять равновесие на повышенной опоре. | Ходит и бежит в колонне по одному между предметами. Выполняет ОРУ. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает на правой и левой ноге через шнуры. Бросает малый мяч вверх. Играет в игру «Перелёт птиц». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Упражнения в беге с преодолением препятствий. | Умение бегать с преодолением препятствий. | Ходит в колонне по одному с ускорением и замедлением движения по сигналу. Выполняет игровые упражнения «Перебрось – поймай», «Не попадись – поймай». Играет в игру «Фигуры». |
| 16 | Упражнения в приземлении на полусогнутые ноги. | Умение приземляться на полусогнутые ноги. | Ходит с изменением направления движения по сигналу. Выполняет ОРУ с обручем. Прыгает со скамейки на полусогнутые ноги. Ползает на ладонях и ступнях в прямом направлении. Играет в п/и «Не оставайся на полу», «Эхо». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Упражнения в беге в среднем темпе | Умение бегать в среднем темпе. | Ходит в колонне по одному. Выполняет игровые упражнения «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень». Играет в игру «Совушки». |
| 19 | Упражнения в ходьбе с высоким подниманием колен. | Умение ходить с высоким подниманием колен. | Выполняет ОРУ на гимнастических скамейках. Ведет мяч по прямой, ползает по гимнастической скамейке. Ходит по рейке гимнастической скамейки. Играет в п/и «Удочка», м/п«Летает – не летает». |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Упражнения в действии по сигналу воспитателя. | Умение действовать по сигналу воспитателя. | Выполняет игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему». Играет в игру «Не попадись». |
| 22 | Упражнения в беге враспынную, в ползании на четвереньках. | Умение бегать враспынную, ползать на четвереньках с дополнительным заданием. | Выполняет ОРУ с мячом. Ползает на четвереньках в прямом направлении, прыгает на правой и левой ноге между предметами, ходит по гимнастической скамейке. Играет в п/и «Удочка». |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |
| 24 | Упражнения в прыжках | Умение прыгать и | Выполняет игровые упражнения «Лягушки», «Не попадись». Играет в п/и |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | прыжках и переброске мяча. | перебрасывать мяч. | «Ловишкис ленточками», «Эхо». |
| Ноябрь | | | |
| 25 | Упражнения в энергичном отгалкивании в прыжках через шнур. | Умение энергично прыгать через шнур. | Выполняет ОРУ. Ходит по канату боком, прыгает на двух ногах через шнуры. Участвует в эстафете с мячом «Мяч водящему». Играет в игры «Догони свою пару», «Угадай чей голосок?» |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Игровые упражнения с мячом и прыжками. | Умение ходить, перешагивая через предметы. | Ходит в колонне по одному между кеглями. Выполняет игровые упражнения «Мяч о стенку», «Будь ловким». Играет в игры «Мышеловка», «Затейники». |
| 28 | Упражнения в ходьбе с изменением направления движения. | Умение ходить с изменением направления движения. | Выполняет ОРУ с короткой скалкой. Прыгает через короткую скалку, ползает по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, играет в п/и «Фигуры». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Упражнения в беге. | Умение бегать. | Бегаёт, перепрыгивая через предметы. Выполняет игровые упражнения «Не задень», «Не оставайся на полу», «Затейники». |
| 31 | Упражнения в ходьбе с изменением темпа движений. | Умение ходить с изменением темпа движений. | Выполняет ОРУ с мячом большого диаметра. Ведёт мяч одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезает в обруч прямо и боком. Ходит по гимнастической скамейке боком. Играет в п/и «Удочка». |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Упражнения в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. | Умение ходить с изменением темпа движения. | Ходит в колонне по одному в обход зала. Выполняет игровые упражнения «По местам». |
| 34 | Упражнения для закрепления | Умение держать равновесие и прыгать. | Ходит и бегаёт между предметами. Выполняет ОРУ. Лазает на гимнастическую стенку, прыгает на двух ногах через шнур, ходит по гимнастической скамейке боком приставным шагом, бросает мяч о стену одной рукой. Играет в игры: «Фигуры». |
| 35 | Повторение упражнения 34 | | |
| 36 | Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. | Умение выполнять задания с мячом. | Ходит с изменением направления движения. Выполняет игровые упражнения «Передай мяч», «С кочки на кочку», «Хитрая лиса». |
| Декабрь | | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 1 | Упражнения в ходьбе с различными положениями рук и беге врассыпную | Умение ходить и бегать врассыпную. | Выполняет ОРУ в парах. Ходит боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыгает на двух ногах между предметами. Бросает малый мяч вверх одной рукой. Играет в игру «Хитрая лиса». |
| 2 | Повтор занятия 1 | | |
| 3 | Игровые упражнения. | Умение бросать мяч | Ходит в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Повторяет упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Бегаёт в умеренном темпе. Выполняет игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу». Играет в подвижную игру «Совушка». |
| 4 | Упражнения в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге, в ползании. | Умение ходить с изменением темпа движения, прыгать на правой и левой ноге. | Ходит в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена вида ходьбы. Выполняет ОРУ. Прыгает на правой и левой ноге попеременно. Участвует в эстафете с мячом «Передача мяча в колонне». Ползает по скамейке на ладонях и коленях. Играет в игру малой подвижности «Эхо». |
| 5 | Повтор занятия 4 | | |
| 6 | Игровые упражнения | Умение ходить в колонне по одному с выполнением заданий. | Выполняет игровые упражнения «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!». |
| 7 | Упражнение для развития ловкости и глазомера. | Умение подбрасывать мяч, ползать на животе. | Ходит в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Выполняет ОРУ с малым мячом. Ползает по гимнастической скамейке на животе. Ходит по гимнастической скамейке. Играет в п/и «Попрыгунчики - воробышки». |
| 8 | Повтор занятия 7 | | |
| 9 | Игровые упражнения | Умение выполнять задания с мячом. | Выполняет игровые упражнения «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони». Участвует в п/и «Лягушки и цапля». |
| 10 | Упражнения в | Умение ползать по | Ходит и бегаёт по кругу. Выполняет ОРУ. Ползает по |

| | | | |
|---------------|--|--|---|
| | ползании по скамейке «по-медвежьи». | скамейке, прыгать и держать равновесие. | гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходит по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыгает на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Играет в игры «Хитрая лиса», «Эхо». |
| 31 | Повтор занятия 10 | | |
| 12 | Игровые упражнения для развития ловкости и глазомера. | Умение метать снежки на дальность. | Выполняет игровые упражнения «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскользи». |
| Январь | | | |
| 13 | Упражнения на равновесие. | Умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходит в колонне по одному. Бегает в рассыпную. Выполняет ОРУ с палкой. Ходит по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. Прыгает через препятствия. Играет в игру «День и ночь». |
| 14 | Повтор занятия 13 | | |
| 15 | Игровые упражнения с прыжками | Умение скользить по дорожке. | Выполняет игровые упражнения «Между санками», «Кто быстрее», «Проскользи – не упади». Участвует в подвижной игре «Два Мороза». |
| 16 | Упражнения в прыжках в длину с места, с мячом и ползании по скамейке. | Умение прыгать в длину с места. | Выполняет ОРУ с кубиком. Прыгает в длину с места. Ползает по прямой на четвереньках. Играет в игру «Совушка». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Игровые упражнения с прыжками, с элементами хоккея. | Умение метать снежки на дальность. | Выполняет игровые упражнения «Снежная королева», «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Участвует в п/и «Два Мороза». |
| 19 | Упражнения с мячом для развития ловкости и | Умение лазать под шнур. | Ходит в колонне по одному в обход зала. Выполняет ОРУ с малым мячом, лазает под шнур правым и левым боком. Ходит по гимнастической скамье боком. Играет в п/и «Удочка» |

| | | | |
|----------------|---|--|--|
| | глазомера. | | |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Игровые упражнения | Умение вести шайбу клюшкой с одной стороны площадки на другую. | Ходит и бегаёт между снежками. Выполняет игровые упражнения «Хоккеисты», «Два Мороза». |
| 22 | Упражнения в ползании на четвереньках. | Умение ползать на четвереньках. | Ходит в колонне по одному, с изменением направления движения. Выполняет ОРУ со скакалкой. Ползает по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Играет в игру «Паук и мухи». |
| 23 | Повтор занятия 22 | | |
| 24 | Упражнения в скольжении по ледяной дорожке. | Умение скользить по ледяной дорожке. | Ходит в колонне по одному между постройками из снега. Выполняет игровые упражнения «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд». |
| Февраль | | | |
| 25 | Упражнения сохранения равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Умение сохранять равновесие. | Ходит в колонне по одному в форме игры «Река и ров». Выполняет ОРУ с обручем. Ходит по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи. Прыгает на двух ногах через короткие шнуры. Играет в п/и «Ключи». |
| 26 | Повтор занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий. | Умение ходить и бегать, выполняя задания. | Выполняет упражнение «Быстро по местам». Играет в игру «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза». |
| 28 | Упражнения в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. | Умение прыгать с подскоком. | Выполняет ОРУ с палкой. Прыгает на правой и левой ноге попеременно. Лазают под дугу прямо и боком. Играет в п/и «Не оставайся на земле». |
| 29 | Повтор занятия 28 | | |
| 30 | Игровые | Умение ходить с | Выполняет игровые упражнения «Фигуры», «Гонки санок», |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | упражнения на санках. | выполнением заданий. | «Пас на клюшку». Участвует в подвижной игре «Затейники». |
| 31 | Упражнения в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге. | Умение попеременно подпрыгивать на правой и левой ноге. | Выполняет ОРУ. Лазают на гимнастическую стенку. Выполняет упражнение «Попади в круг». Играет в игру «Не попадись». |
| 32 | Повторение занятия 30 | | |
| 33 | Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий. | Умение ходить с выполнением заданий. | Выполняет игровые упражнения «Снежинки», «Гонки санок», «Загони шайбу». Участвует в подвижной игре «Не попадись». |
| 34 | Упражнения в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. | Умение ходить с выполнением заданий. | Выполняет ОРУ с мячом. Ползает на четвереньках между предметами. Ходит по гимнастической скамье с хлопками перед собой и за спиной. Прыгает из обруча в обруч. Играет в игры «Жмурки», «Угадай, чей голосок». |
| 35 | Повторение занятия 34 | | |
| 36 | Игровые упражнения в ходьбе и беге «Найди свой цвет». | Умение метать снежки с прыжками. | Выполняет игровые упражнения «Найди свой цвет», «Не попадись». Участвует в игре «Белые медведи». |

Март

| | | | |
|---|---|--|---|
| 1 | Упражнения в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия. | Умение ходить и бегать между предметами, сохранять равновесие. | Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по гимнастической скамейке, выполняет прыжки. Участвует в эстафете «Передача мяча в шеренге». Играет в игру «Ключи». |
| 2 | Повторение занятия 1 | | |
| 3 | Упражнения в беге на скорость. | Умение быстро бегать. | Выполняет игровые упражнения «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку». Играет в «Совушка». |
| 4 | Упражнения в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную. | Умение ходить в колонне по одному, бегать в рассыпную. | Выполняет ОРУ с флажками. Прыгает через короткую скакалку, перебрасывает мяч через сетку, ползает под шнур. Играет в п/и «Затейники». |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| 5 | Повторение занятия 4 | | |
| 6 | Игровые упражнения для развития ловкости в заданиях с мячом. | Умение бегать, прыгать. | Выполняет игровые упражнения «Мы – веселые ребята», «Охотники и утки», «Тихо - громко». |
| 7 | Упражнения в метании мешочков в горизонтальную цель. | Умение метать мешочки в горизонтальную цель. | Выполняет ОРУ с палкой. Метает мешочки в горизонтальную цель, ползает в прямом направлении на четвереньках. Играет в п/и «Волк во рву». |
| 8 | Повторение занятия 7 | | |
| 9 | Игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Умение бегать на скорость. | Выполняет игровые упражнения «Пас ногой», «Ловкие зайчата». Играет в игры «Горелки», «Эхо». |
| 10 | Упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку. | Умение лазать на гимнастическую стенку. | Выполняет ОРУ. Лазает гимнастическую стенку. Прыгает на правой и левой ноге между предметами. Играет в игры «Совушка». |
| 11 | Повторение занятия 10 | | |
| 12 | Упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Умение бегать, прыгать. | Выполняет игровые упражнения «Передача мяча в колонне», «Салки - перебежки». |
| Апрель | | | |
| 13 | Упражнения на равновесие. | Умение сохранять равновесие. | Выполняет ОРУ с малым мячом. Ходит по гимнастической скамейке. Прыгает на двух ногах вдоль шнура. Играет в п/и «Хитрая лиса». |
| 14 | Повторение занятия 13 | | |
| 15 | Игровые упражнения с бегом. | Умение выполнять игровые задания. | Выполняет игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». Играет в игры «Охотники и утки», «Великаны и гномы». |
| 16 | Упражнения в прыжках в длину с разбега. | Умение прыгать в длину с разбега. | Выполняет ОРУ с обручем. Прыгает в длину с разбега. Ползает на четвереньках. Играет в «Мышеловка». |
| 17 | Повторение занятия 16 | | |
| 18 | Игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Умение выполнять игровые упражнения. | Выполняет игровые упражнения «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины». Участвует в п/и «Горелки». |
| 19 | Упражнения в метании мешочков на дальность. | Умение метать мешочки на дальность. | Выполняет ОРУ. Метает мешочки на дальность «Кто дальше бросит». Ползает по гимнастической скамейке, прыгает на двух ногах. Играет в п/и «Затейники». |
| 20 | Повторение занятия 19 | | |
| 21 | Игровые упражнения | Умение выполнять | Выполняет игровые упражнения «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто |

| | | | |
|------------|---|--|--|
| | в заданиях с прыжками, равновесии. | с прыжками, в равновесии. | игровые задания с прыжками, в равновесии. дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Играет в игру м/п «Тихо – громко». |
| 22 | Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | в равновесии. | Умение сохранять равновесие. Выполняет игровое задание «По местам», ОРУ на гимнастических скамейках. Выполняет бросание мяча в шеренгах, прыжки в длину с разбега. Играет в п/и «Салки с ленточкой». |
| 23 | Повторение занятия 22 | | |
| 24 | Игровые упражнения в прыжках, с мячом. | Умение выполнять игровые упражнения в прыжках, с мячом. | Выполняет игровые упражнения «Передача мяча в колонне». Играет в игры «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы». |
| Май | | | |
| 25 | Упражнения в прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании малого мяча о стенку. | Умение бросать малый мяч о стенку, прыгать с продвижением вперед на одной ноге. | Выполняет ОРУ с обручем. Прыгает с ноги на ногу с продвижением вперед. Бросает малый мяч о стену. Играет в игры: «Совушка», «Великаны и гномы». |
| 26 | Повторение занятия 25 | | |
| 27 | Упражнения для развития выносливости, точности движений. | Умение перебрасывать мяч друг другу. | Выполняет игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось - поймай». |
| 28 | Упражнения в прыжках в длину с места. | Умение прыгать в длину с места. | Выполняет ОРУ с мячом. Прыгает в длину с места. Ведет мяч рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезает в обруч прямо и боком. Играет в игры «Горелки», «Летает – не летает». |
| 29 | Повторение занятия 28 | | |
| 30 | Упражнения в ходьбе и беге с выполнением заданий. | Умение ходить и бегать, выполняя задания. | Выполняет игровые упражнения «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Играет в п/и «Мышеловка». |
| 31 | Упражнения в метании мешочков на дальность. | Умение метать мешочки на дальность. | Выполняет ОРУ. Метает мешочки на дальность. Ползает по гимнастической скамейке на четвереньках. Играет в п/и «Воробы и кошка». |
| 32 | Повторение занятия 31 | | |
| 33 | Игровые упражнения в ходьбе и беге между | Умение ходить и бегать между | Выполняет игровые упражнения «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Играет в п/и «Горелки». |

| | | | |
|-----------|---|---|--|
| | предметами. | предметами. | |
| 34 | Упражнения в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | Умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Выполняет ОРУ с палками. Лазает по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Прыгает на двух ногах между кеглями. Играет в игры «Охотники и утки», «Летает – не летает». |
| 35 | Повторение занятия 34 | | |
| 36 | Игровые упражнения с ходьбой и бегом. | Умение выполнять игровые упражнения с ходьбой и бегом. | Выполняет игровые упражнения «По местам», «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Играет в п/и «Не оставайся на земле». |