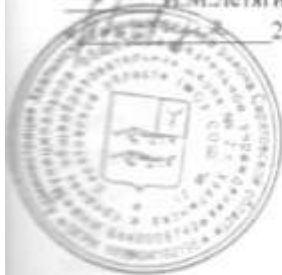


СОГЛАСОВАНО  
Директор МОУ СОШ №2  
И.М.Летягина  
2019г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Руководитель дошкольного отделения  
МОУ СОШ №2  
А.В.Кильдячкова  
Приказ № 52 от 30.11.2019г.



# Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие»

ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
МОУ СОШ №2  
г.Хвалынска  
Саратовской области

Рассмотрено и принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.11.2019 г.

## **Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие»<sup>1</sup>**

«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 наносящем 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.)»<sup>2</sup>.

### **1. Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие».**

#### *Показатели развития для детей от 1,5 до 3 лет (группа раннего возраста)*

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная). Лазает по гимнастической стенке произвольным способом. Катит мяч в заданном направлении. Бросает мяч двумя руками от груди. Метает предметы вдаль.

#### *Показатели развития для детей от 3 до 4 лет (младшая группа)*

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная). Лазает по

---

<sup>1</sup> Образовательная программа организации разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016. – 368 с.

<sup>2</sup> ФГОС ДО (п. 2.6)

гимнастической стенке произвольным способом. Катит мяч в заданном направлении. Бросает мяч двумя руками от груди. Метает предметы вдаль

### *Показатели развития для детей от 4 до 5 лет (средняя группа)*

- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).
- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой)

### *Показатели развития для детей от 5 до 6 лет (старшая группа)*

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется ножом, вилок.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня.

### **Физическая культура**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2.5 м.) с изменениями темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см., прыгать в длину с места (не менее 80 см.), с разбега (не менее 100 см.), в высоту с разбега (не менее 40 см.), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., сочетать замах с броском, бросать мяч

вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей

*Показатели развития для детей от 6 до 7 лет  
(подготовительная к школе группа)*

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает нос и рот платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется ножом, вилок.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдении режима дня.

### Физическая культура

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Данные показатели (промежуточные планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие») используются для оценки индивидуального развития детей, которая производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика позволяет своевременно выявить успешные и проблемные области (зоны) в развитии каждого ребенка, организовать мероприятия по коррекции выявленных проблемных зон<sup>3</sup>.

Диагностика осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни или в процессе непрерывной образовательной деятельности.

Основным механизмом оценки является фиксация показателей развития воспитанника, посредством наблюдения.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

- не сформирован;
- находится в стадии формирования;
- сформирован.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования (например, выстраивания индивидуального образовательного маршрута); оптимизация работы с группой детей.

## **2. Содержание образовательной области «Физическое развитие».**

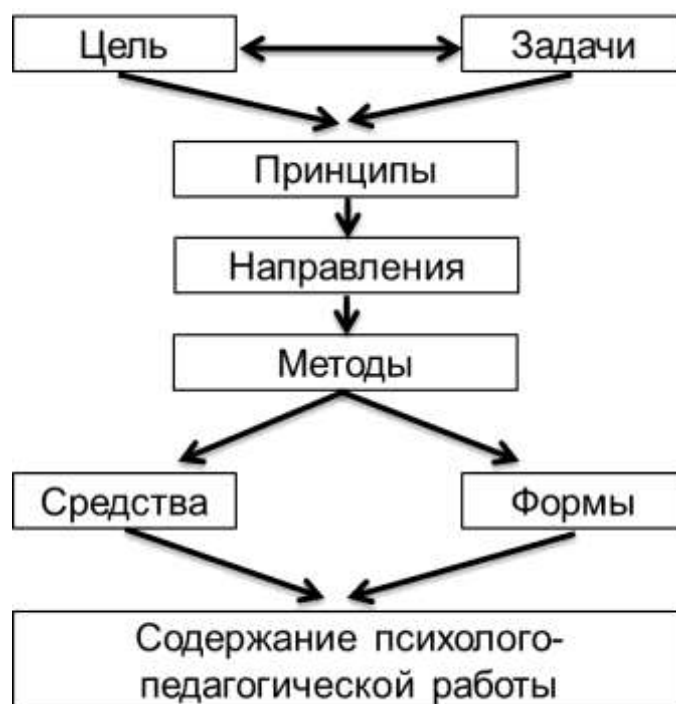
Описание содержания образовательной области может быть представлено в текстовом формате или в структурированном виде (схемы, диаграммы, таблицы) для удобства восприятия и сокращения объема ООП (схема 1).

Схема 1

Примерная структура предъявления содержания образовательной области

---

<sup>3</sup>Методические рекомендации по организации образовательной деятельности дошкольных образовательных организаций в условиях реализации ФГОС ДО. – М.: Московский центр качества образования, 2014. – 160 с.



### Примерное оформление содержания образовательной области «Физическое развитие»

#### Основные цели и задачи:

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### Принципы физического развития

Общепедагогические	Специальные
<p><b>Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт)</b> направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм</p> <p><b>Принцип активности</b> предполагает в</p>	<p>Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса</p> <p>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой</p>

<p>ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества</p> <p><b>Принцип систематичности и последовательности</b> означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение</p> <p><b>Принцип повторения</b> предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений</p> <p><b>Принцип постепенности</b> означает постепенное наращивание физических нагрузок</p> <p><b>Принцип наглядности</b> способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении</p> <p>Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок</p>	<p>активности и отдыха в разных формах двигательной активности</p> <p><b>Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий</b> выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития</p> <p>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка</p> <p>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребёнка</p> <p>Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребёнка</p> <p>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</p>
--	---

### Направления физического развития

<p>Двигательное, связанное с выполнением упражнений и направленное на развитие таких физических качеств, как координация движений и гибкость;</p> <p>- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию</p>	<p>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами</p>	<p>Овладение ценностями здорового образа жизни, его элементарными нормами и правилами, саморегуляцией в двигательной сфере</p>
--	---	--

<p>равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</p>		
--	--	--

### Методы

<p><b>Наглядные</b> Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</p>	<p><b>Словесные</b> Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к детям. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция</p>	<p><b>Практические</b> Повторение упражнений без изменений и с изменениями. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме</p>
<p><b>Репродуктивный</b> Предусматривает воспроизведение ребёнком продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий</p>	<p><b>Метод проблемного обучения</b> Предусматривает постановку перед ребёнком проблемы и предоставление ему возможности самостоятельного решения путём тех или иных двигательных действий.</p>	<p><b>Метод творческих заданий</b></p>



## Средства

Двигательная активность, физические упражнения;	Эколого – природные факторы (солнце, воздух, вода);	Психо – гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)
---	---	---

Задачи физического развития реализуются интегрировано со всеми образовательными областями в непрерывной образовательной деятельности, режимных моментах, совместной со взрослыми и самостоятельной деятельности детей.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы см. в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 138-145 (таблица 2).

Таблица 2

## Формы

Физкультурные занятия	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика и гимнастика после сна; подвижные игры и физические упражнения, в том числе на прогулке; физкультминутки и динамические паузы; закаливающие процедуры	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Активный отдых: Спортивные игры; физкультурный досуг; физкультурные праздники; дни здоровья; соревнования, развлечения
-----------------------	---	---	---

## Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие» см. в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», стр. 129

### *Группа раннего возраста (от 1,5 лет до 3 лет)*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни Первая младшая группа (от 2 до 3 лет) Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза —смотреть, уши —слышать, нос —нюхать, язык —пробовать (определять) на вкус, руки —хватать, держать, трогать; ноги —стоять, прыгать, бегать, ходить; голова —думать, запоминать.

### *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**

*Группа раннего возраста (от 1,5 лет до 3 лет)*

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, 2 катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

*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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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 перелезть 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).

**3. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие».**

**4. Комплексно-тематическое планирование освоения содержания образовательной области «Физическое развитие».**

**Группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)**

Таблица 3

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД <sup>4</sup>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
«Детский сад!»	1	Развитие физических качеств	«Прокати мяч» Задача: побуждать детей к игровому взаимодействию с воспитателем. Учить прокатывать мяч. Материал: желтые мячи, ящик(10см) А.В. Найбауэр
	1	Развитие физических качеств	«Зашагали ножки» Задачи Побуждать выполнять движения за воспитателем Материал: Морковки, корзина
	1	Развитие физических качеств	«Собери мячи» ( на свежем воздухе) Задачи: упражнять детей в простейших движениях. Материал: Мячи красного цвета
	2	Развитие физических качеств	«Дорожка» Задачи: побуждать детей к игровому взаимодействию с воспитателем. Материал: дуги для подлезания.
	2	Развитие физических качеств	«Зайка потанцуй» Задачи: развивать игровые навыки Материал: зайчики

<sup>4</sup> При разработке темы НОД делать ссылки на программно-методическое обеспечение

	2	Развитие физических качеств	«Мячи» Задачи: Побуждать детей к совместной игровой деятельности Мячи красного цвета
Осень	3	Развитие физических качеств	Хоровод «Ну- ка, все встали в круг» Задачи выполнять движения за воспитателем
	3	Развитие физических качеств	Разминка «Погуляем» Задачи: Активизировать у детей интерес к движениям под музыку.
	3	Развитие физических качеств	«Мячи» Задачи: Побуждать детей к совместной игровой деятельности Мячи красного цвета
	4	Развитие физических качеств	«Ноги и ножки» Задачи: развитие чувство ритма Материал: Музыка в. Агофонникова
	4	Развитие физических качеств	«Дорожка» Задачи: развитие движений Материал: дуги, скамейка
	4	Развитие физических качеств	«Прячься от дождика» Задачи: внимание развитие движений
<b>ОКТАБРЬ</b>			
Осень	1	Развитие физических качеств	Хоровод «А ну –ка все встали в круг» Задачи: побуждать детей встать в круг Стр.60 А.В. Найбауэр
	1	Развитие физических качеств	<b>№1</b> Задачи: Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве. <b>С.Я.Лайзане №3с.30</b>
	1	Развитие физических качеств	<b>№2</b> Задачи: Упражнять детей в ходьбе в прямом

			направлении, ползании и перелезании, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве. С.Я.Лайзане №3с.30
	2	Развитие физических качеств	№3 Задачи: Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: Бревно (длина 2,5м, диаметр 25см), палка (2 – 3м), мячи по количеству детей, игрушка. С.Я.Лайзане №3с.30
	2	Развитие физических качеств	№4 Задачи: Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: Бревно (длина 2,5м, диаметр 25см), палка (2 – 3м), мячи по количеству детей, игрушка. С.Я.Лайзане №3с.30
	2	Развитие физических качеств	№5 Задачи: Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении, ползании и перелезании, бросании мяча, развивать умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: Бревно (длина 2,5м, диаметр 25см), палка (2 – 3м), мячи по количеству детей, игрушка. С.Я.Лайзане №3с.30
Осень	3	Развитие физических качеств	№6 Задачи: Упражнять



		качеств	детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. Оборудование: : две стойки (высота 40 – 50 см.). палка (или веревка), мячи по количеству детей.С.Я.Лайзане №3с.31
	3	Развитие физических качеств	№7 Задачи: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. Оборудование: : две стойки (высота 40 – 50 см.). палка (или веревка), мячи по количеству детей. С.Я.Лайзане №3с.31
	3	Развитие физических качеств	№ 8 Задачи: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. Оборудование: : две стойки (высота 40 – 50 см.). палка (или веревка), мячи по количеству детей.С.Я.Лайзане №3с.31
	4	Развитие физических качеств	№ 9 Задачи: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. Оборудование: две стойки (высота 40 – 50 см.).палка

			(или веревка), мячи по количеству детей С.Я.Лайзане №3с.31
	4	Развитие физических качеств	№ 10 Задачи: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. Оборудование: две стойки (высота 40 – 50 см.).палка (или веревка), мячи по количеству детей С.Я.Лайзане №3с.31
	4	Развитие физических качеств	№ 11 Задачи: Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, ползании и подлезании под палку, бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве. Оборудование: две стойки (высота 40 – 50 см.).палка (или веревка), мячи по количеству детей С.Я.Лайзане №3с.31
<b>НОЯБРЬ</b>			
«Я В МИРЕ ЧЕЛОВЕК»	1	Развитие физических качеств	№12 Задачи: Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: 2 стойки, гимнастическая доска, мешочки с песком по кол – ву детей, кукла С.Я.Лайзане №3с.31
	1	Развитие физических качеств	№ 13 Задачи: Познакомить

		качеств	детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: 2 стойки, гимнастическая доска, мешочки с песком по кол – ву детей, кукла С.Я.Лайзане №3с.31
	1	Развитие физических качеств	№ 14 Задачи:Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой (левой) рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: 2 стойки, гимнастическая доска, мешочки с песком по кол – ву детей, кукла С.Я.Лайзане №3с.31
	2	Развитие физических качеств	№ 15 Задачи:упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей С.Я. Лайзане №3 с. 31
	2	Развитие физических качеств	№ 16 Задачи:упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него,

			<p>познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей С.Я.</p> <p>Лайзане №3 с. 31</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>№17 Задачи:упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей С.Я.</p> <p>Лайзане №3 с. 31</p>
«МОЙ ДОМ»	3	Развитие физических качеств	<p>№ 18 Задачи: упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.33</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>№ 19 Задачи: упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Оборудование: ребристая</p>

			доска, ящик, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.33
	3	Развитие физических качеств	№ 20 Задачи: упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с ыброском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.33
	4	Развитие физических качеств	№ 20 Задачи: упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.33
	4	Развитие физических качеств	№ 21 Задачи: упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.33
	4	Развитие физических качеств	№ 22 Задачи: упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него,

			<p>познакомить с ыброском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.  Оборудование: ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр.33</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
Новогодний праздник	1	Развитие физических качеств	<p>№ 23 Задачи: упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, упражнять в бросании одной рукой, воспитывать самостоятельность  Оборудование: гимнастическая доска, ящик, две стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей.С.Я. Лайзане №3 стр. 33,34</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 24 Задачи: упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, упражнять в бросании одной рукой, воспитывать самостоятельность  Оборудование: гимнастическая доска, ящик, две стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей.С.Я. Лайзане №3 стр. 33,34</p>
		Развитие физических качеств	<p>№25 Задачи: упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, упражнять в</p>

			<p>бросании одной рукой, воспитывать самостоятельность Оборудование: гимнастическая доска, ящик, две стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей.С.Я. Лайзане №3 стр. 33,34</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>№ 26 Задачи: упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, упражнять в бросании одной рукой, воспитывать самостоятельность Оборудование: гимнастическая доска, ящик, две стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей.С.Я. Лайзане №3 стр. 33,34</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 27 Задачи: упражнять детей в ходьбе по доске, ползании, подлезании под палку, упражнять в бросании одной рукой, воспитывать самостоятельность Оборудование: гимнастическая доска, ящик, две стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей.С.Я. Лайзане №3 стр. 33,34</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 28 Задачи: упражнять детей в ходьбе по доске,</p>

			<p>ползании, подлезании под палку, упражнять в бросании одной рукой, воспитывать самостоятельность</p> <p>Оборудование: гимнастическая доска, ящик, две стойки, воротца, мячи и кегли по количеству детей.С.Я. Лайзане №3 стр. 33,34</p>
Новогодний праздник	3	Развитие физических качеств	<p>№ 29 Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног , познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Оборудование: длинные палки(2-3), гимнастическая скамейка, ящик, мячи по количеству детей, игрушка мишка.С.Я. Лайзане №3 стр. 34,35</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 30 Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног , познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.</p> <p>Оборудование: длинные палки(2-3), гимнастическая скамейка, ящик, мячи по количеству детей, игрушка мишка.С.Я. Лайзане №3 стр. 34,35</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 31 Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким</p>



		качеств	<p>подниманием ног ,  познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезании через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.  Оборудование: длинные палки(2-3), гимнастическая скамейка, ящик, мячи по количеству детей, игрушка мишка.С.Я. Лайзане №3 стр. 34,35</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>№ 32 Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног ,  познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.  Оборудование: длинные палки(2-3), гимнастическая скамейка, ящик, мячи по количеству детей, игрушка мишка.С.Я. Лайзане №3 стр. 34,35</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 33 Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног ,  познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.  Оборудование: длинные палки(2-3), гимнастическая скамейка, ящик, мячи по количеству детей, игрушка мишка.С.Я. Лайзане №3 стр. 34,35</p>

		Развитие физических качеств	№ 34 Задачи: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног , познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве. Оборудование: длинные палки(2-3), гимнастическая скамейка, ящик, мячи по количеству детей, игрушка мишка.С.Я. Лайзане №3 стр. 34,35
--	--	-----------------------------	--

**ЯНВАРЬ**

Зима	1	Развитие физических качеств	№ 35 Задачи: упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, повторять ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувства равновесия. Оборудование: Гимнастическая доска, палка, обруч, мячи по количеству детей, игрушка собачка. С.Я. Лайзане №3 стр. 35
------	---	-----------------------------	---

		Развитие физических качеств	№ 36 Задачи: упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, повторять ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувства равновесия. Оборудование: Гимнастическая доска, палка, обруч, мячи по количеству детей, игрушка собачка.
--	--	-----------------------------	--

			С.Я. Лайзане №3 стр. 35
		Развитие физических качеств	<p>№ 37 Задачи: упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске, повторять ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувства равновесия.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая доска, палка, обруч, мячи по количеству детей, игрушка собачка.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 35</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>№ 38 Задачи: упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая доска, палка, бревно, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 36</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 39 Задачи: упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна, учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая доска, палка, бревно, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 36</p>
		Развитие физических качеств	<p>№40 Задачи: упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, ползании и перелезании бревна,</p>

			<p>учить бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая доска, палка, бревно, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 36</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>№ 41 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
		Развитие физических качеств	<p>№42 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 43 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность,</p>

			<p>развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>№ 44 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>№ 45 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>№ 46 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение</p>

			<p>ориентироваться в пространстве.  Оборудование:  Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>« Моя любимая игрушка»</b>	1	Развитие физических качеств	<p>№ 47 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.  Оборудование:  Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 48 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.  Оборудование:  Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 49 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение</p>

			<p>ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>№ 50 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
		Развитие физических качеств	<p>№51 Задачи: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Оборудование: Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
		Развитие физических качеств	<p>№52 Задача: упражнять детей в ползании и подлезании под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в</p>

			<p>пространстве.  Оборудование:  Гимнастическая скамейка,  мячи и куклы по количеству  детей.  С.Я. Лайзане №3 стр. 37</p>
<b>« Моя любимая  игрушка»</b>	3	Развитие физических качеств	<p>№ 53 Задачи: формировать  умение детей катать мяч,  ходить по ребристой доске,  повторить ползание и  перелезание через бревно,  воспитывать смелость и  самостоятельность.  Оборудование: ребристая  доска, ящик, бревно, 5 – 6  обручей, палка, мячи по  количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>
		Развитие физических качеств	<p>№ 54 Задачи: формировать  умение детей катать мяч,  ходить по ребристой доске,  повторить ползание и  перелезание через бревно,  воспитывать смелость и  самостоятельность.  Оборудование: ребристая  доска, ящик, бревно, 5 – 6  обручей, палка, мячи по  количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>
		Развитие физических качеств	<p>№55 Задачи: формировать  умение детей катать мяч,  ходить по ребристой доске,  повторить ползание и  перелезание через бревно,  воспитывать смелость и  самостоятельность.  Оборудование: ребристая  доска, ящик, бревно, 5 – 6  обручей, палка, мячи по  количеству детей.  С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>№56 Задачи: формировать  умение детей катать мяч,  ходить по ребристой доске,  повторить ползание и</p>



			<p>перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5 – 6 обручей, палка, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>
<b>МАРТ</b>			
<b>«Мамин день»</b>	1	Развитие физических качеств	<p>№57 Задачи: формировать умение детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>
		Развитие физических качеств	<p>№58 формировать умение детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>
		Развитие физических качеств	<p>№59 формировать умение детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.38</p>

	2	Развитие физических качеств	№60 формировать умение детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.38
		Развитие физических качеств	№61 формировать умение детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.38
		Развитие физических качеств	№62 формировать умение детей катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность. Оборудование: ребристая доска, ящик, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.38
<b>«Народная игрушка»</b>	3	Развитие физических качеств	№63 упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. Оборудование: стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч и корзина.

			С.Я. Лайзане №3 стр. 39
		Развитие физических качеств	№64 упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. Оборудование: стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч и карзина. С.Я. Лайзане №3 стр. 39
		Развитие физических качеств	№65 упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. Оборудование: стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч и карзина. С.Я. Лайзане №3 стр. 39
	4	Развитие физических качеств	№66 упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. Оборудование: стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч и карзина. С.Я. Лайзане №3 стр. 39
		Развитие физических качеств	№67 упражнять детей в бросании мяча, учить ходить, меняя направление, повторить ползание, развивать глазомер и ориентировку в пространстве. Оборудование: стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч и карзина. С.Я. Лайзане №3 стр. 39

<b>АПРЕЛЬ</b>			
«Весна»	1	Развитие физических качеств	№68 упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей С.Я. Лайзане №3 стр.40
		Развитие физических качеств	№69 упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер. Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей С.Я. Лайзане №3 стр.40
		Развитие физических качеств	№70 упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в ползании по гимнастической скамейке,

			<p>повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.40</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>№71 упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.40</p>
		Развитие физических качеств	<p>№72 упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.40</p>
		Развитие физических качеств	<p>№73 упражнять детей в</p>

		качеств	<p>ходьбе с высоким подниманием ног, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.40</p>
«Весна»	3	Развитие физических качеств	<p>№74 учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять детей в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, воротики, ящик, обруч, мячи по количеству детей, лента.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.41</p>
		Развитие физических качеств	<p>№75 учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять детей в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, воротики, ящик, обруч, мячи по количеству детей, лента.</p> <p>С.Я. Лайзане №3 стр.41</p>
		Развитие физических качеств	<p>№76 учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять детей в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.</p> <p>Оборудование: ребристая доска, воротики, ящик,</p>

			обруч, мячи по количеству детей, лента. С.Я. Лайзане №3 стр.41
	4	Развитие физических качеств	№77 учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять детей в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. Оборудование: ребристая доска, воротики, ящик, обруч, мячи по количеству детей, лента. С.Я. Лайзане №3 стр.41
		Развитие физических качеств	№78 учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять детей в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. Оборудование: ребристая доска, воротики, ящик, обруч, мячи по количеству детей, лента. С.Я. Лайзане №3 стр.41
		Развитие физических качеств	№79 учить детей ходьбе по ребристой доске, упражнять детей в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер. Оборудование: ребристая доска, воротики, ящик, обруч, мячи по количеству детей, лента. С.Я. Лайзане №3 стр.41
<b>МАЙ</b>			
<b>«ЛЕТО»</b>	1	Развитие физических качеств	№80 упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелазание, развивать ловкость и самостоятельность Оборудование:

			гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. С.Я. Лайзане №3 стр.41
		Развитие физических качеств	№81 упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелазание, развивать ловкость и самостоятельность Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. С.Я. Лайзане №3 стр.41
		Развитие физических качеств	№82 упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелазание, развивать ловкость и самостоятельность Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. С.Я. Лайзане №3 стр.41
	2	Развитие физических качеств	№83 упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелазание, развивать ловкость и самостоятельность Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. С.Я. Лайзане №3 стр.41
		Развитие физических качеств	№84 упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелазание, развивать ловкость и



			самостоятельность Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. С.Я. Лайзане №3 стр.41
		Развитие физических качеств	№85 упражнять детей в бросании двумя руками, в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелазание, развивать ловкость и самостоятельность Оборудование: гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка. С.Я. Лайзане №3 стр.41
<b>«ЛЕТО»</b>	3	Развитие физических качеств	№86 упражнять детей в ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве Оборудование: гимнастическая скамейка, наклонная доска, корзина, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.42
		Развитие физических качеств	№ 87 упражнять детей в ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве Оборудование: гимнастическая скамейка, наклонная доска, корзина, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.42
			№88 упражнять детей в ходьбе со сменой

		Развитие физических качеств	направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве Оборудование: гимнастическая скамейка, наклонная доска, корзина, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.42
	4	Развитие физических качеств	№89 упражнять детей в ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве Оборудование: гимнастическая скамейка, наклонная доска, корзина, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.42
		Развитие физических качеств	№90 упражнять детей в ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве Оборудование: гимнастическая скамейка, наклонная доска, корзина, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.42
		Развитие физических качеств	№91 упражнять детей в ходьбе со сменой направления, бросании в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве Оборудование:

			гимнастическая скамейка, наклонная доска, корзина, мячи по количеству детей. С.Я. Лайзане №3 стр.42
--	--	--	--

### МЛАДШАЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)

Таблица 3

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД <sup>5</sup>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
«До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!»	1	Развитие физических качеств	Занятие №1 7(23)Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	1	Развитие физических качеств	Занятие №1 7(23)Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №1 7(27)Закрепление пройденного в основных видах движений. Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперед и т. д.
	2	Развитие физических качеств Формирование начальных представлений о	Занятие №2 7(24)Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на

<sup>5</sup> При разработке темы НОД делать ссылки на программно-методическое обеспечение

		некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами	двух ногах на месте.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №2 7(24)Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №2 7(28) Закрепление пройденного в основных видах движений. Игровые упражнения на равновесие – "Пойдем по мостику" (по доске, шириной 25 см). Подвижные игры с мячом, с прыжками.
Осень.	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Занятие №3 7(25)Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Занятие №3 7(25)Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №3 7(28) Закрепление пройденного в основных видах движений.Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры "Пузырь",

			"Мой веселый звонкий мяч", "Найди свой домик" и др.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №4 7(26)Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №4 7(26)Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №4 7(28) Закрепление пройденного в основных видах движений. Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.
<b>ОКТАБРЬ</b>			
«ОСЕНЬ»	1	Развитие физических качеств	Занятие №5 7(28) Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	1	Развитие физических качеств	Занятие №5 7(28) Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на

			полусогнутые ноги в прыжках.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №5 7(32) Игровые упражнения "Мышки", "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Поймай комара", "Бегите ко мне" и др.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №6 7(29) Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
		Развитие физических качеств.	Занятие №6 7(29) Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №6 7(33) Игровые упражнения "Пойдем по мостику", "Побежим по дорожке" (ходьба и бег между двумя линиями), "Попрыгаем, как зайки (как мячики)". Подвижные игры "Поезд", "Кот и воробышки", "Найди свой домик".
<b>«Я И МОЯ СЕМЬЯ»</b>	3	Развитие физических качеств	Занятие №7 7(30) Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.

			Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	3	Развитие физических качеств	Занятие №7 7(30) Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №7 7(33) Игровые упражнения: прыжки – "перепрыгнем канавку"; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом – "Докати до кегли", "Чей мяч дальше!". Подвижные игры "Поезд", "Найдем игрушку".
	4	Развитие физических качеств	Занятие №8 7(31) Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №8 7(31) Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №8 7(33) Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, "Прокати мяч по дорожке". Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры "Поймай комара", "Догони мяч", "По мостику", "Наседка и цыплята".
<b>НОЯБРЬ</b>			
«МОЙ ДОМ, МОЙ ГОРОД»	1	Развитие физических качеств	Занятие №9 7(33) Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	1	Развитие физических качеств	Занятие №9 7(33) Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №9 7(38) Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – "Прокати мяч и доползи", "Прокати и догони мяч; равновесие – "Пробеги по мостику (по дорожке)".



			Подвижные игры "Мыши в кладовой", "Поезд", "По ровненькой дорожке".
	2	Развитие физических качеств	Занятие №10 7(34) Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №10 7(34) Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №10 7(38) Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – "Перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Догони мяч".
<b>«МОЙ ДОМ, МОЙ ГОРОД»</b>	3	Развитие физических качеств. Формирование начальных представлений о некоторых видах	Занятие №11 7(35) Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании

		спорта, овладение подвижными играми с правилами	мяча между предметами; упражнять в ползании.
	3	Развитие физических качеств	Занятие №11 7(35) Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
	3	Формирование начальных представлений о здоровом образе	Занятие (на воздухе) №11 7(38) Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; "Перепрыгни ручеек"; с мячом – "Прокати до мяч до кегли и сбей ее". Подвижные игры "Поймай комара", "Кот и
	4	Развитие физических качеств	Занятие №12 7(37) Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №12 7(37) Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.

	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №12 7(38) Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах; "Прокати в ворота"; ползание – "Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу ("мышки", "котята"). Подвижные игры "Пузырь", "Поймай комара", "Зайка серый умывается".
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
«НОВЫЙ ГОД»	1	Развитие физических качеств	Занятие №13 7(38) Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	1	Развитие физических качеств	Занятие №13 7(38) Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №13 7(43) Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; с мячом – "Прокати и догони мяч", "Поймай мяч,

			брошенный воспитателем". Подвижные игры: "Найди свой домик", "Бегите ко мне" и др.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №14 7(40) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №14 7(40) Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №13 7(43) Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Пузырь", "Воробышки и кот".
«НОВЫЙ ГОД»	3	Развитие физических качеств	Занятие №15 7(41) Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.

	3	Развитие физических качеств	Занятие №15 7(41) Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №15 7(43) Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №16 7(42) Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №16 7(42) Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.

	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №16 7(43) Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики" и др.
<b>ЯНВАРЬ</b>			
«ЗИМА»	2	Развитие физических качеств	Занятие №17 7(43) Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №17 7(43) Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №17 7(49) Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки вылезли из норки", "щенята подлезли под забор"; ходьба по доске (ширина 15–20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.

	3	Развитие физических качеств	Занятие №18 7(45) Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	Развитие физических качеств	Занятие №18 7(45) Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №18 7(49) Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик".
«ЗИМА»	4	Развитие физических качеств	Занятие №19 7(46) Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.

	4	Развитие физических качеств	Занятие №19 7(46) Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.
	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №19 7(49) Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь".
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
«День защитника Отечества»	1	Развитие физических качеств	Занятие №20 7(47) Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1	Развитие физических качеств	Занятие №20 7(47) Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при



			ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №20 7(49) Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – "мышки" ("котята", "цыплята"). Подвижные игры "Лягушки", "Поймай снежинку", "Догони мяч", "Добеги до кубика (кегли)".
	2	Развитие физических качеств	Занятие №21 7(50) Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед
	2	Развитие физических качеств	Занятие №21 7(50) Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №21 7(54) Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба по снежному

			валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др.
«День защитника Отечества»	3	Развитие физических качеств	Занятие №22 7(51) Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	3	Развитие физических качеств	Занятие №22 7(51) Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №22 7(54) Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет" и др.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №23 7(52) Упражнять детей в ходьбе переменным шагом,

			развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №23 7(52) Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №23 7(54) Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др.
<b>МАРТ</b>			
<b>«8 МАРТА»</b>	1	Развитие физических качеств	Занятие №24 7(53) Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу;

			повторить упражнение в равновесии.
	1	Развитие физических качеств	Занятие №24 7(53) Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №24 7(54) Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки".
	2	Развитие физических качеств	Занятие №25 7(54) Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами
	2	Развитие физических качеств	Занятие №25 7(54) Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами
	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №25 7(59) Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур (высота 40–50 см) – "цыплята",

			<p>"мышки", и т. д.; прыжки – перепрыгивание через шнуры ("ручеек", "канавку"); "Допрыгай до предмета"; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске.</p> <p>Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p>
«ЗНАКОМСТВО С НАРОДНОЙ КУЛЬТУРОЙ И ТРАДИЦИЯМИ».	3	Развитие физических качеств	<p>Занятие №26 7(56)</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>Занятие №26 7(56)</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>Занятие (на воздухе) №26 7(59) Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка. Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры</p>

			"Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №27 7(57) Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №27 7(57) Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №27 7(59) Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие

			<p>– ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы.</p> <p>Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес" и др.</p>
--	--	--	---

### АПРЕЛЬ

«Весна»	1	Развитие физических качеств	<p>Занятие №28 7(58)</p> <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>
	1	Развитие физических качеств	<p>Занятие №28 7(58)</p> <p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>
	1	Развитие физических качеств	<p>Занятие (на воздухе) №28 7(60) Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); прыжки из</p>

			<p>обруча в обруч: метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур;</p> <p>прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли).</p> <p>Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Поезд", "Птица, птенчики".</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>Занятие №29 7(60)</p> <p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>Занятие №29 7(60)</p> <p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>Занятие (на воздухе) №29 7(64) Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол.</p> <p>Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет".</p>



«ВЕСНА»	3	Развитие физических качеств	Занятие №30 7(61) Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	Развитие физических качеств	Занятие №30 7(61) Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №30 7(65) Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки".
	4	Развитие физических качеств	Занятие №31 7(62) Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

	4	Развитие физических качеств	Занятие №31 7(62) Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	4		Занятие (на воздухе) №31 7(65) Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топаем ногами", "Кролики и сторож", "Найди свой цвет".
МАЙ			
«ЛЕТО»	1	Развитие физических качеств	Занятие №32 7(63) Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

	1	Развитие физических качеств	Занятие №32 7(63) Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №32 7(65) Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята".
	2	Развитие физических качеств	Занятие №33 7(65) Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	2	Развитие физических качеств	Занятие №33 7(65) Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

	2	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №33 7(69) Повторить с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделить игровым упражнениям с мячом. Проводить подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.
«ЛЕТО»	3	Развитие физических качеств	Занятие №34 7(66) Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	Развитие физических качеств	Занятие №34 7(66) Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №34 7(69) Повторить с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделить игровым упражнениям с мячом. Проводить подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.

	4	Развитие физических качеств	Занятие №35 7(67) Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	4	Развитие физических качеств	Занятие №35 7(67) Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	4	Развитие физических качеств	Занятие (на воздухе) №35 7(69) Повторить с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделить игровым упражнениям с мячом. Проводить подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей.

**СРЕДНЯЯ ГРУППА (от 3 до 4 лет)**

Таблица 3

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД <sup>6</sup>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
«До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!»	1	Развитие физических качеств	Занятие №1. Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола(земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. с.20 (Л.И.Пензулаева)
	1	Развитие физических качеств	Занятие №2. Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола(земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. с.21 (Л.И.Пензулаева)
		Развитие физических качеств	Занятие №3 ( на воздухе). Задачи. Упражнять детей в беге колонной по одному и в рассыпную, в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.с.22 (Л.И.Пензулаева)

<sup>6</sup> При разработке темы НОД делать ссылки на программно-методическое обеспечение

Осень	2	Развитие физических качеств	Занятие №4. Задачи. Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.с22 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №5. Задачи. Упражнять детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча с24 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №6 (на воздухе).Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках..(Пензулаева Л.И.)
	3	Развитие физических качеств	Занятие №7. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.с 25.(Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №8. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.с 27.(Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №9 (на воздухе).

		качеств	Задачи. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. С 27.(Пензулаева Л.И.)
	4	Развитие физических качеств	Занятие №10. Задачи. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. с 28 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие 11. Задачи. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. с 29 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №12. (на воздухе). Задачи. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.



**ОКТАБРЬ**

Я вырасту здоровым	1	Развитие физических качеств	Занятие №13. Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. С.31. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №14. Задачи. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. С.33. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №15 (на воздухе). Задачи. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. С.33. (Пензулаева Л.И.)
	2	Развитие физических качеств	Занятие №16. Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и

			бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. С.34. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №17. Задачи. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. С.35. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №18 (на воздухе). Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять представления о государственных праздниках. Воспитывать любовь к Родине умение действовать по сигналу.
День народного единства	3	Развитие физических качеств	Занятие №19. Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в

			прямом направлении, в лазанье по дугу. С.36. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №20. Задачи. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье по дугу. С.36. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №21 (на воздухе). Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. С.37. (Пензулаева Л.И.)
	4	Развитие физических качеств	Занятие №22. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. С.37. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №23. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками

			пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. С.38. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №24 (на воздухе). Задачи. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. С 39(Пензулаева Л.И.)
<b>НОЯБРЬ</b>			
День народного единства	1	Развитие физических качеств	Занятие №25. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. С. 40 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №26. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. С. 41 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №27 (на воздухе). Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить

			упражнение в прыжках. С.41 (Пензулаева Л.И.)
	2	Развитие физических качеств	Занятие №28. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.С.42. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №29. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.С.43. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №30 (на воздухе). Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. С.44. (Пензулаева Л.И.)
Новогодний праздник	3	Развитие физических качеств	Занятие №31. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. С. 44 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №32. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание

			на четвереньках. С. 45 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №33 (на воздухе). Задачи. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. С. 46(Пензулаева Л.И.).
	4	Развитие физических качеств	Занятие №34. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. С. 46 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №35. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. С. 47 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №36 (на воздухе). Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. С. 48 (Пензулаева Л.И.).

## ДЕКАБРЬ

Новогодний праздник	1	Развитие физических качеств	Занятие №1. Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.. С. 49 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №2. Задачи. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.. С. 50 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №3 (на воздухе) Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. С. 50 (Пензулаева Л.И.).
	2		Занятие №4. Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на

			<p>месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. С51 (Пензулаева Л.И.).</p>
		Развитие физических качеств	<p>Занятие №5. Задачи. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. С52 (Пензулаева Л.И.).</p>
		Развитие физических качеств	<p>Занятие №6 (на воздухе). Задачи. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.. С. 52 (Пензулаева Л.И.).</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>Занятие №7. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. С. 53 (Пензулаева Л.И.).</p>
		Развитие физических качеств	<p>Занятие №8. Задачи. Упражнять детей в ходьбе</p>



			колонной по одному; развивать глазомер и ловкость при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. С. 55 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №9 (на воздухе). Задачи. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. С. 55(Пензулаева Л.И.).
	4	Развитие физических качеств	Занятие №10. Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. С. 55 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №11. Задачи. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. С. 57 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №12 (на воздухе). Задачи. Закреплять навык передвижения на лыжах. С. 57 (Пензулаева Л.И.).
<b>ЯНВАРЬ</b>			
Зима	1	Развитие физических качеств	Занятие №13. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и

			беге между предметами, на задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. С 58(Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №14. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, на задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. С 59 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №15 (на воздухе). Задачи. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения .С60 (Пензулаева Л.И.)
	2	Развитие физических качеств	Занятие №16. Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. С60(Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №17. Задачи. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. С61 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №18 (на воздухе). Задачи. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. С61 (Пензулаева Л.И.)

	3	Развитие физических качеств	Занятие №19. Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. С 62 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №20. Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. С 63 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №21 (на воздухе). Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность. С63 (Пензулаева Л.И.)
	4	Развитие физических качеств	Занятие №22. Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. С64 (Пензулаева Л.И.)
			Занятие №23. Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической

			скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. С65 (Пензулаева Л.И.)
			Занятие №24 (на воздухе). Задачи. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность. С65 (Пензулаева Л.И.)
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
День защитника Отечества	1	Развитие физических качеств	Занятие №25. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. С.66. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №26. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. С.67. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №27 (на воздухе). Задачи. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. С.68. (Пензулаева Л.И.)
	2	Развитие физических качеств	Занятие №28. Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. С.68. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №29. Задачи. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по

			команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. С.69. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №30 (на воздухе). Задачи. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.С.69. (Пензулаева Л.И.)
	3	Развитие физических качеств	Занятие №31. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. С.70. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №32. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. С.70. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №33 (на воздухе) Задачи. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. С.71. (Пензулаева Л.И.)
Международный женский день	4	Развитие физических качеств	Занятие №34. Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.С.71

			(Пензулаева Л.И.)
<b>МАРТ</b>			
	1	Развитие физических качеств	Занятие №35. Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. С.72 (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №36 на воздухе. Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения .С.73. (Пензулаева Л.И.)
	2	Развитие физических качеств	Занятие №1. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. С.73. Пензулаева Л.И.
		Развитие физических качеств	Занятие №2. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. С.74. Пензулаева Л.И.
		Развитие физических качеств	Занятие №3. Задачи. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель4 упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. С.73. Пензулаева Л.И.

Народная культура и традиции	3	Развитие физических качеств	Занятие №4. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. С 75. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №5. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. С 76. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №6 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. С.77. (Пензулаева Л.И.)
	4	Развитие физических качеств	Занятие №7. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. С.77. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №8. Задачи. Упражнять детей в ходьбе

			и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. С.78. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №9 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).С 78. (Пензулаева Л.И.)
	5	Развитие физических качеств	Занятие №10. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.С.79. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №11. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.С.80. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №12 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить



			упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. С.80 (Пензулаева Л.И.)
<b>АПРЕЛЬ</b>			
Весна	1	Развитие физических качеств	Занятие №13. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную: повторить задания в равновесии и прыжках. С.81. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №14. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную: повторить задания в равновесии и прыжках. С.82. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №15 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом. С.83. (Пензулаева Л.И.)
	2	Развитие физических качеств	Занятие №16. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. С.83.

			(Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №17. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. С.84. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №18 на воздухе. Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. С.85. (Пензулаева Л.И.)
День победы	3	Развитие физических качеств	Занятие №19. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. С.85. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №20. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя;

			развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. С.85. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №21 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.86. (Пензулаева Л.И.)
	4	Развитие физических качеств	Занятие №22. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. С.87. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №23. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. С.88. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №24 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мячей. С.88. (Пензулаева Л.И.)
<b>МАЙ</b>			
День победы	1	Развитие физических качеств	Занятие №25. Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении

			устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.С.89. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №26. Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места С.89. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №27 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. С.90. (Пензулаева Л.И.)
Лето	2	Развитие физических качеств	Занятие №28. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. С.90. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №29. Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. С.90. (Пензулаева Л.И.)С.91. (Пензулаева Л.И.)
		Развитие физических качеств	Занятие №30 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя;

			<p>ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. С.91. (Пензулаева Л.И.)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>Занятие №31. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. С.92 (Пензулаева Л.И.)</p>
		Развитие физических качеств	<p>Занятие №32. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. С.93 (Пензулаева Л.И.)</p>
		Развитие физических качеств	<p>Занятие №33 на воздухе. Задачи. Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. С.93 (Пензулаева Л.И.)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>Занятие №34. Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. С.93 (Пензулаева Л.И.).</p>
		Развитие физических качеств	<p>Занятие №35. Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при</p>

			ходьбе по повышенной опоре в прыжках. С.94 (Пензулаева Л.И.).
		Развитие физических качеств	Занятие №36 на воздухе. Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча ; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. С.95 (Пензулаева Л.И.).

### СТАРШАЯ ГРУППА (от 4 до 5 лет)

Таблица 3

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД <sup>7</sup>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
«До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!»	1	Развитие физических качеств	<b>1.1- №1-</b> упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча 9(15-17)
	1	Развитие физических качеств	<b>2-№2*</b> -1. ходьба по гимнастической скамейке 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд 3.броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его 9(17)
	1	Развитие физических качеств	<b>3- №3**-</b> упражнять детей в построении в колонны,

<sup>7</sup> При разработке темы НОД делать ссылки на программно-методическое обеспечение

			повторить упражнения в равновесии и прыжках9(17-19)
Осень	2	Развитие физических качеств Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами	<b>1-№4-</b> повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх 9 (19) <b>2-№5*-1.</b> прыжки в высоту с места- упражнение «Достань до предмета» 2.броски мяча вверх и ловля его двумя руками 3.ползание на четвереньках между предметами .9(20) <b>3-№6**-</b> повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. 9(20-21)
	3	Развитие физических качеств	<b>-№7-</b> упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен,в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.9(21-23) <b>2-№8*-1.</b> перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5

			<p>м.одна от другой.</p> <p>2.ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</p> <p>3.равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.9(23-24)</p> <p>3-№9** -повторить бег ,продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. 9(24)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p><b>1-№10</b>-разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком ,не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 9(24-26)</p> <p><b>2-№11*</b>- 1.пролезание в обруч прямо и боком в группировке(5-6 раз). 2.равновесие-ходьба,перешагивая через бруски (кубики),с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза) 3.прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперёд, дистанция 4 м(2-</p>



			Зрара).9(26) <b>3-№12**</b> -упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. 9(26-27)
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	«Как устроен мой организм» - дать детям первоначальные представления об устройстве организма, научить осознанно заботиться о своем здоровье. 43(30)
<b>ОКТАБРЬ</b>			
Я вырасту здоровым	1	Развитие физических качеств	<b>1-№13</b> -упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.9(28-29) <b>2-№14*</b> -1.ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики или набивные мячи.(расстояние между кубиками 2-3 шага)повторить 2-3р. 2.прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. повторить 2-3 раза. 3.передача мяча двумя руками от груди.(10-12раз).9(29) <b>3-№15**</b> -повторить ходьбу с высоким подниманием

			<p>колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)упражнять в прыжках.9(29-30)</p>
	2	Развитие физических качеств	<p><b>1-№16</b>-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.9(30-32)</p> <p><b>2-№17*</b>-1.прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10раз) 2.перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м). 3.ползание на четвереньках с переползанием через препятствие(скамейка).9(32)</p> <p><b>3-№18**</b>-упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.9(32)</p>
День народного единства	3	Развитие физических качеств	<p><b>-№19</b>-повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в</p>

			равновесии.9(33-34)
		Развитие физических качеств	<p><b>-№20*</b>-1.метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м(4-5 раз)</p> <p>2.ползание на четвереньках между предметами (кубиками),поставленными на расстоянии 1 м один от другого( «змейкой»),2-3 раза.</p> <p>3.ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза)9(34-35)</p>
		Развитие физических качеств, Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами	<p><b>-№21**</b>-упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.,п ознакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.9(35)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p><b>-№22</b>-упражнять в ходьбе парами, повторить лазание в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.9(35-37)</p>
		Развитие физических качеств	<p><b>-№23*</b>- 1.ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2.ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть ,хлопнуть в ладоши, встать и пройти</p>

			дальше (руки на пояс или за голову). 3.прыжки на препятствие (высота 20см.),2-3 раза.9(37)
		Развитие физических качеств	<b>-№24**</b> -развивать выносливость в беге продолжительностью до1,5 минуты, разучить игру «Посадку картофеля»;упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».9(37-38)
<b>НОЯБРЬ</b>			
День народного единства	1	Развитие физических качеств	<b>-№25</b> -повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах .9(39-41)
		Развитие физических качеств	<b>-№26*</b> - 1. равновесие-ходьба по гимн. скамейке, перекладывая мяч из одной руки в Другую перед собой и за спиной на каждый шаг(2-3 р.). 2.прыжки по прямой (расстояние 2м)-два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно,и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2-3раза). 3.перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3

			метров одна от другой.9(41)
		Развитие физических качеств	<b>-№27**</b> -повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.9(41)
	2	Развитие физических качеств	<b>-№28</b> -упражнять в ходьбе с изменением направления движения ,беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.9(42-43)
		Развитие физических качеств	<b>-№29*</b> -1.прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра),повторить 2 раза. 2.ползание на четвереньках ,подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.) 3.ведение мяча в ходьбе(диаметр мяча 6-8 см.),повторить 2 раза.9(43)
		Развитие физических качеств	<b>-№30**</b> -повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений ;развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.9(43-44)
Новогодний праздник	3	Развитие физических качеств. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,	<b>1-№31</b> - упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.9(44-45) <b>2-№32*</b> -1.ведение мяча в

		<p>овладение подвижными играми с правилами</p>	<p>ходьбе (баскетбольный вариант)на расстоянии 6 м. 2-3раза  2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени,2-3 раза.  3.ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами 2-3 раза.9(45)  <b>3--№33**</b>- упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом .9(45-46)</p>
	4	<p>Развитие физических качеств</p>	<p><b>1-№34</b>-повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.9(46)  <b>2-№35*</b>- 1.подлезание под шнур прямо и боком(2-3 раза).9(47)  2.прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).  3.ходьба между предметами на носках, руки за головой.  <b>3-№36**</b>-повторить бег с преодолением препятствий ; повторить игровые упражнения с прыжками ,с бегом и мячом.9(47)</p>
	4	<p>Формирование</p>	<p>Бережем свое здоровье»-</p>

		начальных представлений о здоровом образе	сообщить детям элементарные сведения о лекарствах и болезнях, рассказать о профилактике заболеваний.43(33)
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
Новогодний праздник	1	Развитие физических качеств	<p><b>1-№1</b>-упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.9(48-49)</p> <p><b>2-№2*</b>-1.ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка.</p> <p>2.прыжки на двух , между набивными мячами или кубиками (общая дистанция 4м.).</p> <p>3.переброска мячей (диаметр 20 – 25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).9(49-50)</p> <p><b>3-№3**</b>-разучить игровые упражнения с бегом и прыжками ,упражнять в метании снежков на дальность.9(50-51)</p>

	2	Развитие физических качеств	<p><b>-№4</b>-упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.9(51-52)</p> <p><b>2-№5*</b>-1.прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, 2 раза.</p> <p>2.ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м),повторить 2 раза.</p> <p>3.прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра),2-3 раза.9(52)</p> <p><b>3-№6**</b>-повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика;в бросании снежков в цель.9(52-53)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p><b>1-№7</b>-упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.9(53-54)</p> <p><b>2-№8*</b>-1.перебрасывание мячей (большого</p>



			<p>диаметр)друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12раз. 2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине , темп упражнения средний(не уронив мешочек). 3.равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом ,с мешочком на голове (2-3 раза).Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.9(54) <b>3-№9**</b>-развивать ритмичность ходьбы на лыжах ; упражнять в прыжках на двух ногах ; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.9(54-55)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p><b>-№10</b>-упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ,взявшись за руки, в беге в рассыпную ;в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.9(55-57) <b>2-№11*</b>-1.лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек (2-3 раза)</p>

			<p>2.равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>3.прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком ,зажатым между колен (2-3 раза).9(57)</p> <p><b>3-№12**</b>-повторить продвижение на лыжах скользящим шагом ;разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.9(57-58)</p>
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе	«О правильном питании и пользе витаминов»- формирование общих культурно-гигиенических навыков, научить культуре приема пищи.43(35)
<b>ЯНВАРЬ</b>			
Зима	2	Развитие физических качеств	<p>-№13-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ,не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске ; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.9(59-60)</p> <p>2-№14*-1.ходьба по наклонной доске ,балансируя руками. Спуск шагом(2-3 раза)</p>

			<p>2.прыжки на двух ногах между набивными мячами(расстояние между мячами 40 см.),дистанция 4м.Повторить 2 раза.</p> <p>3.перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди),расстояние между шеренгами 2,5 м.Повторить 10-15раз)9(60)</p> <p>3-№15**-продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне ;повторить игровые упражнения.9(61)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p><b>1-№16</b>-повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.9(61-62)</p> <p><b>2-№17*</b>-1.прыжки в длину с места (расстояние 50 см.), 8-10 раз.</p> <p>2.переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3.перебрасывание мячей(большого диаметра) друг другу ,двумя руками снизу ,расстояние между двумя детьми 2,5 м. 9(63)</p> <p><b>3-№18**</b>-закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием9(63)</p>

	4	Развитие физических качеств	<p><b>11-№19</b>-повторить ходьбу и бег между предметами ; упражнять в перебрасывании мяча друг другу ; повторить задание в равновесии.9(63-64)</p> <p><b>2-№20*</b>-1.перебрасывание мячей (диаметром 10 – 12 см.)друг другу и ловля их после отскока о пол</p> <p>2.пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>9 (64)</p> <p><b>3-№21***</b>- закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом.9 (65)</p>
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе	«Правила первой помощи» - познакомить детей с правилами оказания первой помощи. 43(37)
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
День защитника Отечества	1	Развитие физических качеств	<p>1-№22-повторить ходьбу и бег по кругу ;упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку , не пропуская реек.9(65-66)</p> <p>2-№23*-1.лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке стенки. спуск вниз (2 раза);</p> <p>2.ходьба по гимнастической скамейке ,руки за головой</p>

			<p>(2 раза).  3.прыжки через шнуры (6-8 штук) на двух ногах без паузы ;расстояние между шнурами 50 см.(2-3 раза).9(66)  3-№24** -разучить повороты на лыжах;  повторить игровые упражнения с бегом и прыжками 9(66-67)</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>1-№25-упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках в забрасывании мяча в корзину.9(68-69)  2-№26*-1.равновесие-бег по гимнастической скамейке (2-3 раза)  2.прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза)  3.забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).9(69)  3-№27** -упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом ,повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой ,скольжение по ледяной дорожке.</p>

	3	Развитие физических качеств	<p>1-№28-повторить ходьбу и бег по кругу ,взявшись за руки; ходьбу и бег по кругу ,взявшись за руки ;ходьбу и бег в рассыпную ;закреплять навык энергитичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. 9(70-71)</p> <p>2-№29*-1.прыжки в длину с места (расстояние 60см.), 8-10раз. 2.ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3раза) 3.перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м,(10-12 раз) 9(71)</p> <p>3-№30**-упражнять в ходьбе на лыжах ,метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.9 (71)</p>
Международный женский день	4	Развитие физических качеств	1-№31-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную

			<p>цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. 9(71-72)</p> <p>2-№32*</p> <p>1.метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз)</p> <p>2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи –не урони» (2-3 раза).</p> <p>3.ходьба на носках между кеглями ,поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см.),2-3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры ,положенные на расстоянии 50 см. друг от друга. 9(72-73)</p> <p>3-№33**-повторить игровые упражнения с бегом и прыжками .метание снежков в цель и на дальность. 9(73)</p>
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе	«Врачебная помощь» Игра «Скорая помощь»- убедить детей, что нужно немного потерпеть, чтобы выздороветь. 43(38)
<b>МАРТ</b>			

	1	Развитие физических качеств	<p>1-№34-упражнять детей в непрерывном беге ; в лазанье на гимнастическую стенку , не пропуская реек ; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.9(73-74)</p> <p>2-№35*-повторить игровые упражнения на санках ;упражнять в беге и прыжках.9(74-75)</p> <p>3-№36**- построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному . Ходьба с выполнением заданий.9(75)</p>
Народные культуры и традиции	2	Развитие физических качеств	<p><b>-№1</b>-упражнять детей в ходьбе колонной по одному ,с поворотом в другую сторону по сигналу ;разучить ходьбу по канату (шнуру)с мешочком на голове;упражнять в прыжках и перебрасывании мяча ,развивая ловкость и глазомер.9(76-77)</p> <p><b>2-№2*</b>-1.равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.</p> <p>2.прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук),положенные в ряд,3 раза.</p> <p>3.переброска мяча друг</p>



			<p>другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз) 9(77-78)</p> <p><b>3-№3**</b>-повторить игровые упражнения с бегом ;</p> <p>упражнять в перебрасывании9(78-79)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p><b>№4</b>-повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега ;упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами.9(79-80)</p> <p><b>2-№5*</b>-1.прыжки в высоту с разбега (высоту 30 см.),5-6 раз.</p> <p>2.метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3м.), 4-браз.</p> <p>3.ползание на четвереньках по прямой ,дистанция 5м.Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползёт до кегли»9(80)</p> <p><b>3-№6**</b>-повторить бег в чередовании с ходьбой ,игровые упражнения с мячом и прыжками9(80-81)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p><b>1-№7</b>-повторить ходьбу со сменой темпа движения ;упражнять в ползании по гимнастической скамейке ,в равновесии и прыжках.9(81-</p>

			<p>82)</p> <p><b>2-№8*</b>-1.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках ,2-3 раза.</p> <p>2.равновесие – ходьба по гимнастической скамейке ,на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3.прыжки из обруча в обруч на двух ногах ,на правой и левой ноге,2-3 раза.9(82)</p> <p><b>3-№9**</b>-упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании ;повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом .9(83)</p>
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе	Чтение С. Михалкова «Про девочку , которая плохо кушала», беседа по содержанию
<b>АПРЕЛЬ</b>			
Весна	1	Развитие физических качеств	<p>-№10-упражнять в ходьбе и беге с перестроением в колонну по два (парами)в движении ; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>2-№11*-1.метание</p>

			<p>мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м., способом от плеча ,6-8 раз.</p> <p>2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами ,2 раза.</p> <p>3.равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой ,руки произвольно .2 раза 9(84)</p> <p>3-№12** -упражнять в беге на скорость ;разучить упражнение с прокатыванием мяча ; повторить игровые задания с прыжками. 9( 85)</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>1-№13-повторить ходьбу и бег по кругу ; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре ; упражнять в прыжках и метании.9(86-87)</p> <p>2-№14*-1.ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3раза).</p> <p>2.прыжки на двух ногах на расстояние 2 м., затем перепрыгивание через предмет ,далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через</p>

			<p>предмет.</p> <p>3.броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз) .9(87)</p> <p>3-№15**-упражнять детей в чередовании ходьбы и бега ;повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки»,эстафету с большим мячом.9(87)</p>
День победы	3	Развитие физических качеств	<p>1-№16-повторить ходьбу и бег между предметами ; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.9(88-89)</p> <p>2-№17*-1.прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперёд на расстоянии 8-10 м.;3 раза.</p> <p>2.прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3.пролезание в обруч.9(89)</p> <p>3-№18**-упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость.9(89)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>1-№19-упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя.9(89-91)</p> <p>2-№20-1.метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.(правой и левой рукой).</p>

			<p>2.ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3.ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях ( «помедвежь»)9(91)</p> <p>3-№21-повторить бег на скорость ;игровые упражнения с мячом ,прыжками и бегом 9(91)</p>
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе	Дать представление о необходимости закаливания
МАЙ			
	1	Развитие физических качеств	<p>-№22-упражнять в ходьбе и беге между предметами ;закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку ;упражнять в сохранении равновесия и прыжках.9(91-93)</p> <p>2-№23*-1.лазание на гимнастическую стенку произвольным способом ,ходьба по гимнастической рейке приставным шагом ,спуск вниз, не пропуская реек,2 раза.</p> <p>2.прыжки –перепрыгивание через шнур вправо и влево продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м.)2-3 раза.</p> <p>3.ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс,2-3 раза.9(93)</p> <p>3-№24**-упражнять в беге на скорость ;повторить</p>

			игровые упражнения с мячом в прыжках и равновесии. 9(93-94)
Лето	2	Развитие физических качеств	<p>1-№25-упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя ; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.9(94-95)</p> <p>2-№26*-1.равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом , на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше(2-3 раза). 2 прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м.(2-3 раза). 9(95-96)</p> <p>3-№27**-упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон) 9(96)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>1-№28-упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.9(96)</p> <p>2-№29*-1.прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2.забрасывание мяча в</p>

			<p>корзину (кольцо) с расстояния 1 м.;5-6 раз.</p> <p>3.лазанье под дугу (обруч),5-6 раз.</p> <p>9(97)</p> <p>3-№30**-развивать выносливость в непрерывном беге. 9(97-98)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>1-№31- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, повторить упражнения в равновесии и с обручем 9(98-99)</p> <p>2- №32*- 1- броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2.- Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах.</p> <p>3- Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 9 (99)</p> <p>3- №33**- повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках 9 (99)</p>
	4	Формирование начальных представлений о здоровом образе	<p>1. Беседа «Как настроение»</p> <p>2.Игра «Немой телефон».</p>

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (от 6 до 7 лет)**

Таблица 3

Тема недели	№ недели	Основные направления работы	Тема НОД <sup>8</sup>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
«До свидания, лето. Здравствуй, детский сад!»	1	Развитие физических качеств	1.1- №1- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча 9(15-17)
		Развитие физических качеств	2-№2* -1. ходьба по гимнастической скамейке 2.прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд 3.броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его 9(17)
		Развитие физических качеств	3- №3**- упражнять детей в построении в колонны, повторить упражнения в равновесии и прыжках9(17-19)
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Беседа «Главная опора моего тела»
Осень	2	Развитие физических качеств	1-№4- повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в

<sup>8</sup> При разработке темы НОД делать ссылки на программно-методическое обеспечение



			<p>бросках мяча вверх 9 (19)  2-№5*-1. прыжки в высоту с места-упражнение «Достань до предмета»  2.броски мяча вверх и ловля его двумя руками  3.ползание на четвереньках между предметами .9(20)  3-№6** -повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. 9(20-21)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>1-№7-упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.9(21-23)  2-№8*-1.перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м.одна от другой.  2.ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечия и колени.  3.равновесие-ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.9(23-24)  3-№9** -повторить бег</p>

			,продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. 9(24)
	4	Развитие физических качеств	1-№10-разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком ,не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 9(24-26) 2-№11*-1.пролезание в обруч прямо и боком в группировке(5-6 раз). 2.равновесие- ходьба,перешагивая через бруски (кубики),с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза) 3.прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперёд, дистанция 4 м(2-3раза).9(26) 3-№12**-упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. 9(26-27)
		Формирование начальных представлений о здоровом образе	«Как устроен мой организм» - дать детям первоначальные представления об устройстве организма,

		жизни	научить осознанно заботиться о своем здоровье. 43(30)
<b>ОКТЯБРЬ</b>			
Я расту здоровым	1	Развитие физических качеств	<p>1-№13-упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.9(28-29)</p> <p>2-№14*-1.ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики или набивные мячи.(расстояние между кубиками 2-3 шага)повторить 2-3р.</p> <p>2.прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. повторить 2-3 раза.</p> <p>3.передача мяча двумя руками от груди.(10-12раз).9(29)</p> <p>3-№15**-повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола)упражнять в прыжках.9(29-30)</p>
	2	Развитие физических качеств	1-№16-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с

			<p>преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.9(30-32)</p> <p>2-№17*-1.прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10раз)</p> <p>2.перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м).</p> <p>3.ползание на четвереньках с переползанием через препятствие(скамейка).9(32)</p> <p>3-№18**-упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.9(32)</p>
День народного единства	3	Развитие физических качеств	<p>-№19-повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.9(33-34)</p>
		Развитие физических качеств	<p>-№20*-1.метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м(4-5 раз)</p> <p>2.ползание на четвереньках между предметами (кубиками),поставленными на расстоянии 1 м один от другого( «змейкой»),2-3 раза.</p>

			<p>3.ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза)9(34-35)</p> <p>-№21**-упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин., познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.9(35)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>-№22-упражнять в ходьбе парами, повторить лазание в обруч, упражнять в равновесии и прыжках.9(35-37)</p> <p>-№23*-1.ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2.ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть ,хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3.прыжки на препятствие (высота 20см.),2-3 раза.9(37)</p> <p>-№24**-развивать выносливость в беге продолжительностью до1,5 минуты, разучить игру «Посадку картофеля»;упражнять в прыжках, развивать внимание в игре</p>

			«Затейники».9(37-38)
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	1.Чтение сказки о микробах. Советы доктора Воды.
<b>НОЯБРЬ</b>			
День народного единства	1	Развитие физических качеств	№25- повторить ходьбу с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах. 9(39) №26*-равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг 2- прыжки по прямой- два прыжка на правой и два прыжка на левой попеременно, и так до конца дистанции. 3- перебрасывание мячей друг другу двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метра друг от друга. 9 (41)
	2		№27**- повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках 9(41) -№28-упражнять в ходьбе с изменением направления движения ,беге между

			<p>предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;</p> <p>упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.9(42-43)</p> <p>№29-1-прыжки на правой и левой ноге попеременно</p> <p>2—ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой</p> <p>3-ведение мяча в ходьбе. 9(43)</p> <p>-№30*-повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений ;развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.9(43-44)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	«Соблюдаем режим дня»- воспитать у детей желание соблюдать режим дня, понимать его пользу. 43(31)
Новогодний праздник	3	Развитие физических качеств	<p>1-№31- упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.9(44-45)</p> <p>2-№32*-1.ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант)на расстоянии 6 м.</p> <p>2-3раза</p> <p>2.ползание по гимнастической скамейке</p>

			<p>на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2-3 раза.</p> <p>3. ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами 2-3 раза. 9(45)</p> <p>3--№33** - упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. 9(45-46)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>1-№34-повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. 9(46)</p> <p>2-№35*-1. подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 9(47)</p> <p>2. прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>3. ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p> <p>3-№36** - повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. 9(47)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Бережем свое здоровье»- сообщить детям элементарные сведения о лекарствах и болезнях, рассказать о профилактике заболеваний. 43(33)</p>



**ДЕКАБРЬ**

Новогодний праздник	1	Развитие физических качеств	<p>1-№1-упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.9(48-49)</p> <p>2-№2*-1.ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка.</p> <p>2.прыжки на двух , между набивными мячами или кубиками (общая дистанция 4м.).</p> <p>3.переброска мячей (диаметр 20 – 25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).9(49-50)</p> <p>3-№3**-разучить игровые упражнения с бегом и прыжками ,упражнять в метании снежков на дальность.9(50-51)</p>
	2	Развитие физических качеств	-№4-упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и

			<p>левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.9(51-52)</p> <p>2-№5*-1.прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, 2 раза.</p> <p>2.ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м),повторить 2 раза.</p> <p>3.прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра),2-3 раза.9(52)</p> <p>3-№6**-повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.9(52-53)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>1-№7-упражнять детей в ходьбе и беге враспышную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.9(53-54)</p> <p>2-№8*-1.перебрасывание мячей (большого диаметр)друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10-12раз.</p>

			<p>2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине , темп упражнения средний(не уронив мешочек).</p> <p>3.равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом ,с мешочком на голове (2-3 раза).Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.9(54)</p> <p>3-№9**.-развивать ритмичность ходьбы на лыжах ; упражнять в прыжках на двух ногах ; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.9(54-55)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>1-№10-упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ,взявшись за руки, в беге в рассыпную ;в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.9(55-57)</p> <p>2-№11*-1.лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская реек (2-3 раза)</p> <p>2.равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с</p>

			<p>мешочком на голове (2-3 раза).</p> <p>3.прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком ,зажатым между колен (2-3 раза).9(57)</p> <p>3-№12**-повторить продвижение на лыжах скользящим шагом ;разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.9(57-58)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	«О правильном питании и пользе витаминов»- формирование общих культурно-гигиенических навыков, научить культуре приема пищи.43(35)
<b>ЯНВАРЬ</b>			
Зима	2	Развитие физических качеств	<p>1-№13-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами ,не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске ; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.9(59-60)</p> <p>2-№14*-1.ходьба по наклонной доске ,балансируя руками. Спуск шагом(2-3 раза)</p> <p>2.прыжки на двух ногах между набивными</p>

			<p>мячами(расстояние между мячами 40 см.),дистанция 4м.Повторить 2 раза.</p> <p>3.перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди),расстояние между шеренгами 2,5 м.Повторить 10-15раз)9(60)</p> <p>3-№15**-продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне ;повторить игровые упражнения.9(61)</p>
	3	Развитие физических качеств	<p>1-№16-повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.9(61-62)</p> <p>2-№17*-1.прыжки в длину с места (расстояние 50 см.), 8-10 раз.</p> <p>2.переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3.перебрасывание мячей(большого диаметра) друг другу ,двумя руками снизу ,расстояние между двумя детьми 2,5 м. 9(63)</p> <p>3-№18**-закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием9(63)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>11-№19-повторить ходьбу и бег между предметами ;</p>

			<p>упражнять в перебрасывании мяча друг другу ; повторить задание в равновесии.9(63-64)</p> <p>2-№20*-1.перебрасывание мячей (диаметром 10 – 12 см.)друг другу и ловля их после отскока о пол</p> <p>2.пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>9 (64)</p> <p>3-№21***- закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом.9 (65)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	«Правила первой помощи» - познакомить детей с правилами оказания первой помощи. 43(37)
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
День защитника Отечества	1	Развитие физических качеств	<p>1-№22-повторить ходьбу и бег по кругу ;упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку , не пропуская реек.9(65-66)</p> <p>2-№23*-1.лазание на гимнастическую стенку и ходьба по четвёртой рейке стенки. спуск вниз (2 раза);</p> <p>2.ходьба по гимнастической скамейке ,руки за головой (2 раза).</p>

			<p>3.прыжки через шнуры (6-8 штук) на двух ногах без паузы ;расстояние между шнурами 50 см.(2-3 раза).9(66)</p> <p>3-№24** -разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками 9(66-67)</p>
	2	Развитие физических качеств	<p>1-№25-упражнять детей в ходьбе и беге враспышную; в беге продолжительностью до минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках в забрасывании мяча в корзину.9(68-69)</p> <p>2-№26*-1.равновесие-бег по гимнастической скамейке (2-3 раза)</p> <p>2.прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза)</p> <p>3.забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).9(69)</p> <p>3-№27** -упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом ,повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой ,скольжение по ледяной дорожке.</p>

	3	Развитие физических качеств	<p>1-№28-повторить ходьбу и бег по кругу ,взявшись за руки; ходьбу и бег по кругу ,взявшись за руки ;ходьбу и бег в рассыпную ;закреплять навык энергитичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. 9(70-71)</p> <p>2-№29*-1.прыжки в длину с места (расстояние 60см.), 8-10раз. 2.ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3раза) 3.перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м,(10-12 раз) 9(71)</p> <p>3-№30** -упражнять в ходьбе на лыжах ,метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.9 (71)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Рассматривание альбома «Человек», пособия по образовательной деятельности «Здоровье» \
Международный женский день	4	Развитие физических качеств	1-№31-упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить



			<p>метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. 9(71-72)</p> <p>2-№32*</p> <p>1.метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз)</p> <p>2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи –не урони» (2-3 раза).</p> <p>3.ходьба на носках между кеглями ,поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см.),2-3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры ,положенные на расстоянии 50 см. друг от друга. 9(72-73)</p> <p>3-№33**-повторить игровые упражнения с бегом и прыжками .метание снежков в цель и на дальность. 9(73)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>«Врачебная помощь»</p> <p>Игра «Скорая помощь»-убедить детей, что нужно немного потерпеть, чтобы выздороветь. 43(38)</p>
МАРТ			
Международный женский день	1	Развитие физических качеств	1-№34-упражнять детей в непрерывном беге ; в лазанье на гимнастическую стенку , не пропуская реек ;

			<p>упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре;  повторить задания в прыжках с мячом.9(73-74)  2-№35*-повторить игровые упражнения на санках  ;упражнять в беге и прыжках.9(74-75)  3-№36**- построение в шеренгу ,перестроение в колонну по одному . Ходьба с выполнением заданий.9(75)</p>
Народная культура и традиции	2	Развитие физических качеств	<p>-№1-упражнять детей в ходьбе колонной по одному ,с поворотом в другую сторону по сигналу  ;разучить ходьбу по канату (шнуру)с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча ,развивая ловкость и глазомер.9(76-77)  2-№2*-1.равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза.  2.прыжки надвух ногах через набивные мычи (5-6 штук),положенные в ряд,3 раза.  3.переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз) 9(77-78)  3-№3**-повторить игровые</p>

			упражнения с бегом ; упражнять в перебрасывании 9(78-79)
	3	Развитие физических качеств	№4-повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега ;упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами.9(79-80) 2-№5*-1.прыжки в высоту с разбега (высоту 30 см.),5-6 раз. 2.метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3м.), 4- браз. 3.ползание на четвереньках по прямой ,дистанция 5м.Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползёт до кегли»9(80) 3-№6** -повторить бег в чередовании с ходьбой ,игровые упражнения с мячом и прыжками9(80-81)
	4	Развитие физических качеств	1-№7-повторить ходьбу со сменой темпа движения ;упражнять в ползании по гимнастической скамейке ,в равновесии и прыжках.9(81- 82) 2-№8*-1.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках ,2-3 раза. 2.равновесие – ходьба по гимнастической скамейке

			<p>,на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3.прыжки из обруча в обруч на двух ногах ,на правой и левой ноге,2-3 раза.9(82)</p> <p>3-№9** -упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании ;повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом .9(83)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Чтение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», беседа по содержанию
<b>АПРЕЛЬ</b>			
Весна	1	Развитие физических качеств	<p>-№10-упражнять в ходьбе и беге с перестроением в колонну по два (парами)в движении ; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>2-№11*-1.метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м., способом от плеча ,6-8 раз.</p> <p>2.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами ,2 раза.</p> <p>3.равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой ,руки произвольно .2 раза 9(84)</p>

			3-№12**-упражнять в беге на скорость ;разучить упражнение с прокатыванием мяча ; повторить игровые задания с прыжками. 9( 85)
	2	Развитие физических качеств. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами	1-№13-повторить ходьбу и бег по кругу ; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре ; упражнять в прыжках и метании.9(86-87) 2-№14*-1.ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3раза). 2.прыжки на двух ногах на расстояние 2 м., затем перепрыгивание через предмет ,далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3.броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз) .9(87) 3-№15**-упражнять детей в чередовании ходьбы и бега ;повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки»,эстафету с большим мячом.9(87)
День Победы	3	Развитие физических	1-№16-повторить ходьбу и

		качеств	<p>бег между предметами ;  разучить прыжки с короткой скакалкой;  упражнять в прокатывании обручей.9(88-89)  2-№17*-1.прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперёд на расстоянии 8-10 м.;3 раза.  2.прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.  3.пролезание в обруч.9(89)  3-№18**-упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость.9(89)</p>
	4	Развитие физических качеств	<p>1-№19-упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по команде воспитателя.9(89-91)</p> <p>2-№20-1.метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.(правой и левой рукой).  2.ходба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.  3.ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях ( «помедвежь»)9(91)  3-№21-повторить бег на скорость ;игровые упражнения с мячом ,прыжками и бегом 9(91)</p>
<b>МАЙ</b>			
День Победы	1	Развитие физических качеств	1-№22-упражнять в ходьбе

		качеств	<p>и беге между предметами ;закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку ;упражнять в сохранении равновесия и прыжках.9(91-93)</p> <p>2-№23*-1.лазание на гимнастическую стенку произвольным способом ,ходьба по гимнастической рейке приставным шагом ,спуск вниз,не пропуская реек,2 раза.</p> <p>2.прыжки –перепрыгивание через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд (расстояние 3-4 м.)2-3 раза.</p> <p>3.ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс,2-3 раза.9(93)</p> <p>3-№24**-упражнять в беге на скорость ;повторить игровые упражнения с мячом в прыжках и равновесии. 9(93-94)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>«Безопасный отдых на природе»</p> <p>«Правила поведения на природе» - объяснить детям, что в природе все взаимосвязано, поэтому человек должен соблюдать правила поведения на природе. 43(47)</p>
Лето	2	Развитие физических качеств. Формирование начальных представлений о	<p>1-№25-упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя ; в сохранении равновесия на повышенной</p>

		<p>некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами</p>	<p>опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.9(94-95)  2-№26*-1.равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом , на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше(2-3 раза).  2 прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м.(2-3 раза). 9(95-96)  3-№27**-упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон) 9(96)</p>
	3	<p>Развитие физических качеств</p>	<p>1-№28-упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.9(96)  2-№29*-1.прыжки в длину с разбега (5-6 раз).  2.забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м.;5-6 раз.  3.лазанье под дугу (обруч),5-6 раз. 9(97)  3-№30**-развивать выносливость в непрерывном беге. 9(97-98)</p>



	4	Развитие физических качеств	<p>1-№31- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, повторить упражнения в равновесии и с обручем 9(98-99)</p> <p>2- №32*- 1- броски мяча о пол и ловля его двумя руками, броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2.- Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах.</p> <p>3- Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 9 (99)</p> <p>3- №33**- повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом и в прыжках 9 (99)</p>
		Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>1. Беседа «Как настроение»</p> <p>2.Игра «Немой телефон».</p>