**Вторая младшая группа**

**Физическая культура**

**Литература** Л.И. Пензулаева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п Дата по факту** | **Название темы** | **Задачи**  |
|  | Сентябрь |  |
|  | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.Игра «Пойдем в гости». Бег обычной стайкойХодьба между двумя линиями (расстояние 25 см).Игра: «Бегите ко мне». Ходьба стайкой за воспитателем (в руках у педагога мишкой).Стр.23-24 | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняяравновесие |
|  | Ходьба и бег всей группой стайкой за воспитателем.Общеразвивающие упражнения.Прыжки на двух ногах.Игровое задание: «Птички».Игровое задание «Найдем птичку». Стр.24-25 | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |
|  |  Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона». Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные движения. 1.Прокатывание мячей.2.«Прокати и догониИгра: «Кот и воробышки».Ходьба в колонне по одному Стр. 25-26 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учитьэнергично отталкивать мяч при прокатывании. |
|  | Ходьба и бег по кругу.Общеразвивающие упражнения с кубиком.Игра «Найдем жучка». Стр.26-27 | Развивать ориентировку в пространстве; умениедействовать по сигналу;группироваться при лазании под шнур. |
|  | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Стр.28-29 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умениеприземляться на полусогнутые ногив прыжках |
|  | Ходьба и бег по кругу. Общеразвивающие упражнения .Игровое задание «Машины поехали в гараж. Стр.29 | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкиваниимяча при прокатывании друг другу. |
|  | .Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».Общеразвивающие упражнения с мячом Игра «Найдем зайку». Стр.30-31 | Упражнять детей в ходьбе и беге с состановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровомзадании с мячом. |
|  | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. Общеразвивающие упражнения со стульчиками. Ходьба в колонне по одному за самымловким «котом». Стр. 32-33 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развиватькоординацию движений при ползании на четвереньках иупражнений в равновесии. |
|  | Ноябрь |  |
|  | Игровое задание «Веселые мышки».Ходьба в колонне по одному. По сигналувоспитателя дети переходятк ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу «Бабочки» -к бегу. Общеразвивающие упражнения с ленточками. Игра «Найдем зайчонка». Стр. 33-34 | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении наполусогнутые ноги в прыжках. |
|  | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «Лошадки». Бег, руки в стороны – «Стрекозы» .Ходьба и бег чередовании. Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Где спряталсямышонок?». Стр. 34-35 | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий;прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;упражнять в прокатывании мячадругу, развивая координациюдвижений и глазомер. |
|  | Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, азатем в другую сторону. Общеразвивающие упражнения. Ходьба в колонне по одному или играмалой подвижности по выбору детей. Стр.35-37 | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развиватькоординацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. |
|  | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Игровое задание «Лягушки». Переход на бег по сигналу «Бабочки» воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании. Общеразвивающие упражнения с флажками. Ходьба в колонне по одному за комаром». Ст.37-38 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развиваявнимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развиваякоординацию движений; в равновесии. |
|  | Декабрь |  |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную,бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с кубиками.  «Коршун и птенчики». Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». Стр. 38-40 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку впространстве; в сохраненииустойчивого равновесия и прыжках. |
|  | . Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: Самолеты».Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному. Стр. 40-41 | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча |
|  | Ходьба в колонне по одному на сигнал педагога «Воробышки»;бег в колонне по одному;ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с кубиками. между предметами— не задень». Подвижная игра «Лягушки». Игра малой подвижности«Найдем лягушонка». Стр.41-42 | Упражнять детей в ходьбе и беге состановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироватьсяпри лазании под дугу. |
|  | . Ходьба в колонне по одному, на сигналвоспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.Общеразвивающие упражнения на стульчиках. Подвижная игра «Птица и птенчики».Игра малой подвижности«Найдем птенчика». Стр.42-43 | Упражнять детей в ходьбе и бегеврассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
|  | Январь |  |
|  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя «Великаны» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с платочками. Игра малой Подвижности «Найдемцыпленка?». Стр. 43-45 | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохраненииравновесия на ограниченнойплощади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. |
|  | Игровое упражнени « На полянке». Ходьба по периметру зала – «по краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем.между предметами.Игра «Птица и птенчики»Ходьба в колонне по одному. Стр.45-46 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногам между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
|  | Ходьба вокруг кубика и по сигналу воспитателя: «Взять кубик!». Бег вокруг кубиков в обе стороны. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Игра: «Найди свой цвет»Ходьба в колонне по одному. Стр. 46-47 | 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. |
|  |  **«**Лягушки и бабочки» . Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя.Общеразвивающие упражнения.Игра: «Лохматый пес»Ходьба в колонне по одному. Стр.47-49 | Повторить ходьбу с выполнениемзадания; упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
|  | Февраль |  |
|  | Ходьба и бег по кругу,выложенному кольцами:ходьба примерно три четвертикруга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. Ощеразвивающие упражнения с кольцом. Игра малой подвижности по выбору детей. Стр. 50 | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координациюдвижений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. |
|  | Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» - бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. Подвижная игра «Воробышки и кот». Игра «Найдем воробышка». Стр. 51-52 | Упражнять детей в ходьбе и беге свыполнением заданий; в прыжках с высоты имягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. |
|  | Ходьба в колонне по одному,перешагивая через шнурыпопеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижная игра «Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Стр. 52-53 | Упражнять детей в ходьбе переменнымшагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь рукамипола. |
|  | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Лягушки» - прыжки.Игра: «Найдем лягушонка». Стр. 53-54 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную;упражнять в умении группироваться влазании под дугу; повторить упражнениев равновесии |
|  | Март |  |
|  | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. (круг из кубиков)Общеразвивающие упражнения с кубиком. доски.Подвижная игра «Кролики». Ходьба в колонне по одному. Стр. 54 -55 | Упражнять детей в ходьбе и беге покругу; в сохранении устойчивогоравновесия при ходьбе по ограниченнойплощади опоры; повторить прыжкимежду предметами. |
|  | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающиеупражнения.Подвижная игра «Найди свой цвет»Ходьба в колонне по одному. Стр. 56-57 | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную;разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
|  | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки» - ходьба, высоко поднимаем колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки» - бег в колонне по одному, помахивая руками. Упражнения в ходьбе и бегечередуются. Общеразвивающие Упражнения с мячом. Подвижная игра «Зайка серый умывается». Игра: «Найдем зайку?» Стр. 57-58 | Развивать умение действовать посигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |
|  | Ходьба и бег между предметами.Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра: «Автомобили»Ходьба в колонне по одному – «Автомобили поехали в гараж» Стр. 58-59 | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами;повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивогоравновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
|  | Апрель  |  |
|  | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. Подвижная игра «Тишина»Игра : «Найдем лягушонка» Стр. 60-61 | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов,прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе наповышенной опоре. |
|  | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Общеразвивающие упражнения с косичкой. ( короткий шнур). Подвижная игра «По ровненькой дорожке»Ходьба в колонне по одному. Стр. 61-62 | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнениемзаданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
|  | Ходьба в колонне по одному. По заданию «Великаны» - дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» -. присед, руки положить на колени. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Мы топаем ногами». Ходьба в колонне по одному. Стр. 62-63 | Повторить ходьбу и бег с выполнениемзаданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на адонях и ступнях. |
|  | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки» - остановиться и сказать «Чик-чирик»: продолжение ходьбы, на слово «Лягушки» -присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе. Общеразвивающие упражнения с обручем. Подвижная игра «Огуречик, огуречик». Ходьба в колонне по одному. Стр. 63-64 | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
|  | Май |  |
|  | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бегврассыпную по всему залу. Общеразвивающиеупражнения с кольцом (от колъцеброса).Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игра: «Где спрятался мышонок» Стр. 65-66 | Повторить ходьбу и бег врассыпную,развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. |
|  | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Общеразвивающиеупражнения с мячом. Подвижная игра«Воробышки и кот». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Стр. 66-67 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |
|  | Ходьба в колонне по одному по сигналу воспитателя: «Пчелки!» - бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег чередуются несколько раз. 2 часть. Общеразвивающиеупражнения с флажками. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».Ходьба в колонне по одному. Играмалой подвижности. Стр. 67-68 | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастическойскамейке |
|  | Ходьба в колонне по Одному бег врассыпную по всему залу. 2 часть. ОбщеразвивающиеУпражнения. Подвижная игра «Коршун и наседка». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Стр. 68 | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. |

**Старшая группа**

**Физическая культура**

**Литература** Л.И. Пензулаева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п Дата по факту** | **Название темы** | **Задачи**  |
|  | Сентябрь  |  |
| **1.** |  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Мышеловка»Игра малой подвижности «У кого мяч?». Стр. 16-18 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. |
| **2.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «У кого мяч?». Стр. 18 |  |
| **3.** |  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир – кубик или кегля). По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу (площадке), на следующий сигнал (через 20–25 сек.) каждый должен найти свое место в колонне (звене). Побеждает та колонна, в которой дети быстрее нашли в ней свои места. Игра повторяется. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промохнись», «По мостику», «Ловишки». Игра малой подвижности «У кого мяч?». Стр.18-20 | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| **4.** | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). В ходьбе и беге между предметами главное - ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра малой подвижности «Найди и промолчи» Стр. 20-21 | 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. |
| **5.** | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). В ходьбе и беге между предметами главное - ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются Общеразвивающие упражнения с мячом. Игра малой подвижности «Найди и промолчи Стр.21 |  |
| **6.** | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег.Игровые упражнения. «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы, веселые ребята».Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Стр. 21-22 | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге. Разучить игровые упражнения с мячом. |
| **7.** | Построение в шеренгу, проверка осанки равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин., темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Удочка».Ходьба в колонне по одному. Стр. 22-24 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени ладони и; в подбрасывании мяча вверх. . Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **8.** | Построение в шеренгу, проверка осанки равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин., темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Удочка».Ходьба в колонне по одному. Стр. 24-25 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени ладони и; в подбрасывании мяча вверх. . Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| **9.** | Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу. Игровые упражнения. «Не попадись». «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми».Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию. Стр. 25 | Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. |
| **10.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. На следующий сигнал дети идут обычным щагом, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Мы, веселые ребята. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук. Стр. 25-27 | 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. |
| **11.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным щагом, затем на частые удары в бубен (или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук. | 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. |
| **12.** | Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительостью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную. Игровые упражнения. «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см). Стр. 27-28 | Упражнять беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задание с мячом, развивая ловкость и глазомер. |
|  | Октябрь |  |
| **13.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Перелет птиц».Игра малой подвижности «Найди и промолчи. | Упражнять детей в беге продолжительностью до **1**минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча |
| **14.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. Общеразвивающие упражнения. через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед (2-3 раза). Игра малой подвижности «Найди и промолчи. | Упражнять детей в беге продолжительностью до **1**минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча |
| **15.** | **1 часть**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному. Стр. 30-31 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. |
| **16.** |  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «У кого мяч?» Стр. 31-33 | 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. |
| **17.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»! – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.. Игра малой подвижности «У кого мяч?» Стр. 33 | 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. |
| **18.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу. Игровые упражнения.«Проведи мяч» Подвижная игра «Не попадись».. Ходьба в колонне по одному. Стр. 33 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| **19.** | Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Удочка»Ходьба в колонне по одному. Стр. 34-35 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. |
| **20.** | Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Ходьба в колонне по одному. Стр.35-36 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии |
| **21.** | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребенка; бег с перешагиванием через предметы ( по другой стороне площадки поставлены бруски, высота 10 см) расстояние между ними 70-80 см); ходьба обычная. Бег в среднем темпе до 1 мин. Игровые упражнения.«Пас друг другу». Эстафета «Будь ловким».Ходьба в колонне по одному Стр. 36 | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывном беге до 1 мин; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. |
| **22.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с обручем. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра малой подвижности «Летает — не летает». Стр.36-38 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  |
| **23.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Стр.38 | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  |
| **24.** | Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную. Игровые упражнения.«Посадка картофеля». «Попади в корзину» Подвижная игра «Ловишки-перебежки.».. Игра малой подвижности «Затейники». Стр. 38-39 | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». |
|  | Ноябрь |  |
| **25.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. «Пожарные на учении».Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Стр. 40-42 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. |
| **26.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Стр. 42 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. |
| **27.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» – остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную.Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Стр. 42 | Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| **28.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности по выбору детей Стр. 43-44 | 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. |
| **29.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.Общеразвивающие упражнения.Игра малой подвижности по выбору детей Стр. 44 | 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. |
| **30.** | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» – остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Игровые упражнения.: «Мяч водящему», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» с ленточками.Игра малой подвижности «Затейники». Стр. 44-45 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. |
| **31.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи). Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному Стр. 45-46 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. |
| **32.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи). Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному Стр. 46 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. |
| **33.** | Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1,5 мин; ходьба врассыпную.Игровые упражнения. «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень, «Ловишки парами».Игра малой подвижности «Летает — не летает». Стр. 46-47 | Упражнять в беге, развивая выносливость; перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом |
| **34.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; в перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» -дети останавливаются и изображают кого-либо. При ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.Подвижная игра «Пожарные на учении».Игра малой подвижности «У кого мяч?». Стр. 47-48 | Повторить ходьбе с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. |
| **35.**  | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; в перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» -дети останавливаются и изображают кого-либо. При ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.движения. Подвижная игра «Пожарные на учении». Игра малой подвижности «У кого мяч?». Стр. 48 | Повторить ходьбе с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. |
| **36.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании. Игровые упражнения.«Кто быстрее», «Мяч о стенку», «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка».Ходьба в колонне по одному Стр. 48-49 | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. |
|  | Декабрь |  |
| **1.** | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Сделай фигуру». Стр. 49-50 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. |
| **2.** | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании. Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Сделай фигуру». Стр. 50-51 | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. |
| **3.** | Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра «Мороз Красный нос».Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом. Стр.51 -52 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. |
| **4.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании. Общеразвивающие упражнения с флажками.предметами. Игра малой подвижности «У кого мяч». Стр. 52-53 | 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. |
| **5.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.Общеразвивающие упражнения с флажками.Игра малой подвижности «У кого мяч». Стр. 53 | 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. |
| **6.** | Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика» и т.д.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». Стр. 53-54 | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. |
| **7.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Охотники и зайцы»Игра малой подвижности «Летает – не летает». Стр. 54-55 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| **8.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Летает – не летает». Стр. 55 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| **9.** | Одна группа детей занимается с вопитателем- проводитсся ходьба на лыжах (40-45 м). Вторая группа детей лепит снежки и выкладывает их горками вдоль обозначенной линии. По команде воспитателя дети меняются местами.Игровые упражнения «Метко в цель и т.д.Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Стр. 55-56 | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. |
| **10** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Хитрая лиса»Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Стр. 56-58 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазенье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| **11.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражненияХодьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Стр. 58 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазенье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| **12.** | Ходьба в среднем темпе междк ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.Игровые упражнения. «По дорожке», Подвижная игра «Мы веселые ребята» Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем. Стр. 58-59 | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.  |
|  | Январь |  |
| **13.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.Общеразвивающие упражнения с кубиком. Подвижная игра «Медведи и пчелы»Игра малой подвижности (по выбору детей) Стр. 60-61 | 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. |
| **14.** |  Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.Общеразвивающие упражнения с кубиком.  Подвижная игра «Медведи и пчелы»Игра малой подвижности (по выбору детей) Стр. 61 | 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. |
| **15.** | Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.Первая группа детей катают друг друга на санках.Вторая группа детей строится в одну шеренгу и выполняют шаги на лыжах вправо и влево. По команде воспитателя меняются местами.Ходьба в колоне по одному. Стр. 62 | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне;повторить игровые упражнения.  |
| **16.** | Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). Игра «Совушка»  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. |
| **17.** | Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). Стр. 64 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. |
| **18.**  | Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Воспитатель напоминает, что садится на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья.Вторая группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами. . Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Пробеги не задень».Игра малой подвижности «Найдем зайца». Стр. 64 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. |
| **19.** | Построение в шеренгу., проверка равновесия и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, ходьба между предметами «змейка», бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности ( по выбору детей) Стр. 64-65 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии |
| **20.** | Построение в шеренгу., проверка равновесия и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, ходьба между предметами «змейка», бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейкеПодвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности ( по выбору детей) Стр. 65 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии |
| **21.** |  Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.Игровые упражнения. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит» Подвижная игра «Мороз Красный нос» Ходьба «змейкой» между ледяными постройками. Стр. 66 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. |
| **22.** | Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.Общеразвивающие упражнения с обручем. Подвижная игра « Хитрая лиса».Ходьба в колонне по одному. Стр. 66-67 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| **23.** | Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.Общеразвивающие упражнения с обручем. Стр.67 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| **24.** | Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом. 2 част. Игровые упражнения «По местам», « «С горки». 3 часть. Ходьба в колонне по одну. Стр. 67 | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
|  | Февраль |  |
| **25.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя врассыпную и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.Подвижная игра «Охотники и зайцы» Игра малой подвижности Стр. 69-70 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. |
| **26.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя врассыпную и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.Стр.70 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. |
| **27.** | Построение:одна группа детей на лыжах, вторая – с санками**.** Игровые упражнения. «Точный пас» и т.д. Подвижная игра «Мороз Красный нос». Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками. Стр. 70-71 | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжеием по ледяной дорожке. |
| **28.** | Построение в шеренгу., проверка осанки равновесия; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.Общеразвивающие упражнения с большим мячом.Ходьба в колонне по одному. Стр.71-72 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю (о пол) |
| **29.** | Построение в шеренгу., проверка осанки равновесия; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Ходьба в колонне по одному. Стр.72 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю (о пол) |
| **30** | Построение в шеренгу (вся группа на лыжах). Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо налево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем. Игровые упражнения. «Кто дальше», «Кто быстрее».Игра малой подвижности Стр. 72- | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.  |
| **31.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба в колонне по одному. Стр. 72-73 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. |
| **32.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба в колонне по одному.. Стр. 73-74 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. |
| **33.** | Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. Игровые упражнения. «Точно в круг», «Кто дальше» Ходьба за самым ловким ловишкой. Стр. 74 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. |
| **34.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения. Игра «Гуси-лебеди»Ходьба в колонне по одному. Стр. 74-75 | 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 |
| **35.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения. Стр.75-76 | 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 |
| **36.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя.Игровые упражнения. «Гнки санок», «Не попадись» и т.д.Игра малой подвижности по выбору детей. Стр.76 | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. |
|  | Март |  |
| **1.** | Ходьба в колоне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Эстафета с большим мячом « Мяч водящему» Стр. 76-77 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **2.** | Ходьба в колоне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Эстафета с большим мячом « Мяч водящему» Стр.77-78 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **3.** | Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты постройками, переход на ходьбу. Игровые упражнения. «Проведи не задень»Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра «Летает – не летает» Стр. 78-79 | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер. |
| **4.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками. Общеразвивающие упражнения. Ходьба колонной по одному. Стр. 79-80 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метании мешочков в цель, в ползании между предметами |
| **5.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками. Общеразвивающие упражнения. Стр. 80 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метании мешочков в цель, в ползании между предметами |
| **6.** | Построение в шеренгу, проверка осанки равнения, перестроение в колонну по одному.Игровые упражнения. «Ловкие ребята», 2Кто быстрее», «Карусель».Игра малой подвижности Стр. 80-81 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. |
| **7.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Подвижная игра «Стоп»Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колоне по одному. Прыжки Стр. 81-82 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.  |
| **8.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Стр. 82 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. |
| **9.** | Ходьба в колонне по одному, переход на бег, и так в чередовании.Игровые упражнения. «Канатоходец», «Удочка». Эстафета с мячом «Быстрее передай».Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Стр. 83 | Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.  |
| **10.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с обручем. Подвижная игра» Не оставайся на полу»Ходьба в колонне по одному. Стр. 83-84 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.  |
| **11.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с обручем. Стр. 84 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| **12.** | Построение в шеренгу, объяснение задания. Бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10м). Игровые упражнения. «Прокати – сбей», «Пробеги- не задень». Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности. Стр. 85 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.  |
|  | Апрель |  |
| **13.** | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Ходьба в колонне по одному. Стр.86-87 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| **14.** | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой; бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Стр. 87 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| **15.** | Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м- ходьба, 10 м. бег. Игровые упражнения. «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».Ходьба в колонне по одному. Стр. 87 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки- перебежки», эстафету с большим мячом. |
| **16.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности Стр. 88-89 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. |
| **17.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности Стр. 89 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. |
| **18.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьбы врассыпную между предметами. Игровые упражнения. « Догони обруч» и т.д.Игра малой подвижности « Кто ушел?» Стр. 89 | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |
| **19.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.Общеразвивающие упражнения с малым мячом.Ходьба в колонне по одному. Стр.89-91 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |
| **20.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Ходьба в колонне по одному. Стр. 91 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |
| **21.** | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2-3 шеренги. Ходьба колонной по одному.Игровые упражнения «Кто быстрее», «Мяч в круг». Подвижная игра «Карусель»Ходьба в колонне по одному. Стр. 91 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. |
| **22.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Горелки»Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| **23.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.Общеразвивающие упражнения.  Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?» Стр.93 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| **24.** | Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков на скорость. Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Пробеги не задень» и тд. Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой. Стр. 93-94 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.  |
|  | Май |  |
| **25.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» (табличка) – повернуться кругом и продолжать движение; ходьба м бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Игра «Что изменилось?» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранности равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| **26.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» (табличка) – повернуться кругом и продолжать движение; ходьба м бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Игра «Что изменилось?» Стр. 95-96 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранности равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| **27.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба , высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. Игровые упражнения. «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан». Подвижная игра «Гуси-лебеди» Ходьба в колонне по одному Стр. 96 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. |
| **28.** | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с флажками. Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра «Найди и промолчи» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча |
| **29.** | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра «Найди и промолчи» Стр. 97 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча |
| **30.** | Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами. Игровые упражнения. « Прокати не урони», «Кто быстрее» и т.д.Ходьба в колонне по одному. Стр. 97 | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. |
| **31.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному Стр. 98-99 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем |
| **32.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному Стр.99 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем |
| **33.** | Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы –шнуры и бруски. Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Ловкие ребята» Подвижная игра «Мышеловка»Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному. Стр. 99 | Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках. |
| **34.** | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны» Общеразвивающие упражнения с обручем. Ходьба колонной по одому за самым ловким водящим-щукой. Стр. 100-101 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |
| **35.** | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны» Общеразвивающие упражнения с обручем. Ходьба колонной по одому за самым ловким водящим-щукой. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |
| **36.** | Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.Игровые упражнения. «Мячводящему» и т.д. Подвижная игра «Не оставайся на земле»Ходьба в колонне по одному. Стр. 101 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.  |

**Подготовительная группа**

**Физическая культура**

**Литература** Л.И. Пензулаева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п Дата по факту** | **Название темы** | **Задачи**  |
|  | Сентябрь |  |
| **1.** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.Общеразвивающие упражнения«Ловишки». Стр. 10-11 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега находьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.Развивать точность движений при переброске мяча. |
| **2.** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три. Стр. 11 | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега находьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.Развивать точность движений при переброске мяча |
| **3.** | Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно 2–3 раза; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному. *Игровые упражнения.* «Ловкие ребята», «Пингвины».Игра малой подвижности «Вершки и корешки». Стр. 11-12 | Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| **4.** | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспи-тателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колоннепо одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра малой подвижности «Летает – не летает». Стр. 12-13 | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развиватькоординацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения смячом и лазанье под шнур, не задевая его. |
| **5.** | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспи-тателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колоннепо одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.Общеразвивающие упражнения с флажками. Игра малой подвижности «Летает – не летает». Стр. 13. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развиватькоординацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения смячом и лазанье под шнур, не задевая его. |
| **6.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьбаи бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Игровые упражнения.«Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч».Игра «Великаны и гномы». Стр.13-14 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручейдруг другу; развивать внимание и быстроту движений. |
| **7.** | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.Общеразвивающие упражнения с малым мячом.Ходьба в колонне по одному Стр. 14-15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движенийв задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической ска-мейке. |
| **8.** | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.Общеразвивающие упражнения с малым мячом.Ходьба в колонне по одному Стр.15 | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. |
| **9.** | Ходьба в колонне по одному; бег - 20 м; ходьба - 10 м. Ходьба и бег междупредметами (5 - 6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).*Игровые упражнения.* «Быстро передай», «Пройди – не задень». Подвижная игра «Совушка». Игра «Летает - не летает». Стр. 15 | Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. |
| **10.** | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот входьбе, беге производится в движении по сигналу.Обще развивающие упражнения с палками. Ходьба в колонне по одному Стр. 15-16 | 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. |
| **11** | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот входьбе, беге производится в движении по сигналу.Обще развивающие упражнения с палками.  | 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. |
| **12.** | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег сосигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг. Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч». Игра «Фигуры». Стр. 16-17 | Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения впрыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». |
|  | Октябрь |  |
| **13.** | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами0,5 м). Етавное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг отдруга. Общеразвивающие упражнения.Ходьба в колонне по одному. Стр. 18-19 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохраненииравновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом |
| **14.** | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Етавное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.Общеразвивающие упражнения. Стр.19 | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохраненииравновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом |
| **15.** | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бегс преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстояниитрех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высотабруска 6—10 см). Игровые упражнения. «Перебрось – поймай». Подвижная игра «Фигуры». Стр.19 | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость вупражнениях с мячом; повторить задание в прыжках |
| **16.** | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег сперешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепры-гиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи). Общеразвивающие упражнения с обручем. Стр.20 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу;отрабатывать навык приземления на полусогнутые ногив прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. |
| **17.** | Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег сперешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепры-гиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).Общеразвивающие упражнения с обручем**.** Игра «Эхо». | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу;отрабатывать навык приземления на полусогнутые ногив прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. |
| **18.** | Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бегв среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). *Игровые упражнения*«Кто самый меткий?», «Перепрыгни – не задень». Подвижная игра «Совушка».Ходьба в колонне по одному Стр.20 | Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развиватьточность броска; упражнять в прыжках. |
| **19.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Летает – не летает». Стр.21-22 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упраж-нения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по умень-шенной площади опоры. |
| **20.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны  | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упраж-нения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по умень-шенной площади опоры. |
| **21.** | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала;переход на ходьбу. *Игровые упражнения*«Успей выбежать». Стр.22-23 | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. |
| **22.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, сэнергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семеня щие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно спользовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.) Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному. Стр. 26 | Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| **23.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, сэнергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному. Стр. 27 | Задачи. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| **24.** | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); перс-ход на ходьбу. Игровые упражнения«Лягушки». Дети Подвижная игра «Ловишки с ленточками».Игра «Эхо». Стр.27-28 | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. |
|  | Ноябрь |  |
| **25.** | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ечавное — в ходьбе и беге соблюдать равомерную дистанцию друг от друга.Общеразвивающие упражнения. Игра «Угадай чей голосок? | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |
| **26.** | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ечавное — в ходьбе и беге соблюдать равомерную дистанцию друг от друга.II часть. Общеразвивающие упражненияИгра «Угадай чей голосок? | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |
| **27.** | Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).Игровые упражнения.Подвижная игра «Мышеловка». . Игра малой подвижности «Затейники». | Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; по­вторить игровые упражнения с мячом и прыжками. |
| **28.** | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле­ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим ша­гом, руки на пояс). Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой. Подвижная игра «Фигуры». | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| **29.** | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле­ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим ша­гом, руки на пояс). Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой.  Подвижная игра «Фигуры». | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| **30.** | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходь­ба в колонне по одному. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Затейники». | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходь­бы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. |
| **31.** | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.Общеразвивающие упражнения с кубиком.Игра малой подвижности «Летает -не летает». | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. |
| **32.** | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.Общеразвивающие упражнения с кубиком.Игра малой подвижности «Летает -не летает». | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. |
| **33.** | Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспи­тателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбеширокими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мел­ким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассып­ную; переход на обычную ходьбу. Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. |
| **34.** | Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между ку­биками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Фигуры».Ходьба в колонне по одному | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие. |
| **35.** | Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между ку­биками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Фигуры».Ходьба в колонне по одному | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие. |
| **36.** | Ходьба с изменением направления движения по обозначен­ным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателявыполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас­сыпную. Игровые упражнения. Игра малой подвижности по выбору летей. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. |
|  | Декабрь |  |
| **1.** | Общеразвивающие упражнения в парах. Основные движенияРавновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука­ми. Подвижная игра «Хитрая лиса». | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом |
| **2.** | Общеразвивающие упражнения в парах. Основные движенияРавновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука­ми. Подвижная игра «Хитрая лиса». | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом |
| **3.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» ос­тановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки, затем пере­ход на обычную ходьбу. Игровые упражнения. Подвижная игра «Совушка».Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу в колонне по одному"с остановкой посигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (про­должительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равнове­сии, в прыжках, с мячом. |
| **4.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; пе­реход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в ко­лонне по одному, перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо!». | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |
| **5.** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медлен­ные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; пе­реход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в ко­лонне по одному, перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо!». | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. |
| **6.** | Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигналпедагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в коле­не, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу.На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.Игровые упражнения. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнени­ем заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения наравновесие, в прыжках, на внимание. |
| **7.** | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными ша­гами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередованиеходьбы и бега .Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. |
| **8.** | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными ша­гами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередованиеходьбы и бега .Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. |
| **9.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остано­виться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Игровые упражнения. Игра малой подвижности по выбору детей. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходь­бе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мя­чом, упражнения в прыжках, на равновесие |
| **10.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере­строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бегпо кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!». Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо». | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упажнение в прыжках и на равновесие |
| **11.** | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере­строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бегпо кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!». Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо». | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упажнение в прыжках и на равновесие |
| **12.** | Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройкамииз снега в среднем темпе. Игровые упражнения. | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; раз­учить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность |
|  | Январь  |  |
| **13.** | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с оста­новкой по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |
| **14.** | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с оста­новкой по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. |
| **15.** | Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят сан­ки (расстояние между санками 1 м). Ходьба, затем бег в умеренном тем­пе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать).Игровые упражнения. Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предме­тами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыж­ками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза». |
| **16.** | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выпол­няя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с кубиком. Подвижная игра «Совушка». | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |
| **17.** | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выпол­няя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с кубиком. Подвижная игра «Совушка». | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. |
| **18.** | Игровое упражнение «Снежная королева». Игровые упражнения. Игра «Два Мороза».Ходьба в умеренном темпе между постройками. | Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упраж­нение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки». |
| **19.** | Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспи­тателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Подвижная игра «Удочка». | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур. |
| **20.** | Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспи­тателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Подвижная игра «Удочка». | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пе­решагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражне­ниях с мячом; повторить лазанье под шнур. |
| **21.** | Ходьба и бег между снежками. Игровые упражнения чередуются. Игра «Два мороза». Ходьба в колонне между снежками.  | Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить ка­тание друг друга на санках. |
| **22.** | Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему за­лу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра малой подвижности по выбору детей. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |
| **23.** | Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему за­лу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра малой подвижности по выбору детей. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. |
| **24.** | Ходьба в колонне по одному между постройками из снега;ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения. | Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!». |
|  | Февраль |  |
| **25.** | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба в колонне поодному до следующего сигнала. Общеразвивающие упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **26.** | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Ходьба в колонне поодному до следующего сигнала. Общеразвивающие упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| **27.** | Дети выполняют ходьбу между санками «змей­кой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!». Игровые упражнения. Подвижная игра «Два Мороза». | Упражнять летей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. |
| **28.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателяходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба ибег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). |
| **29.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателяходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба ибег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). |
| **30.** | Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!». Игровые упражнения. Игра «Затейники». | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повто­рить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. |
| **31.** | Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частыеудары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |
| **32.** | Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частыеудары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Общеразвивающие упражнения.Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. |
| **33.** | Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют дви­жение и останавливаются.Игра «Карусель». | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. |
| **34.** | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходь­ба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться,выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| **35.** | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходь­ба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться,выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| **36.** | Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Игровые упражнения. Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»). | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. |
|  | Март |  |
| **1.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями икубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — куби­ки; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Ключи».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом |
| **2.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями икубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — куби­ки; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Ключи».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом |
| **3.** | «Бегуны». По ко­манде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние междуИгровые упражнения. Игра «Совушка». Игра малой подвижности. | Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. |
| **4.** | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»(с прыжками); ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с флажками. Подвижная игра «Затейники».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом. |
| **5.** | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»(с прыжками); ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с флажками. Подвижная игра «Затейники».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом. |
| **6.** | Игра с бегом «Мы — веселые ребята». Игра «Охотники и утки». Игра «Тихо — громко» | Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в за­даниях с мячом. |
| **7.** | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбана носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу­приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. |
| **8.** | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбана носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу­приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. |
| **9.** | «Кто скорее до мяча». Игровые упражнения. Игра «Эхо». | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые уп­ражнения с прыжками, с мячом |
| **10.** | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игра малой подвижности по выбору детей. Общеразвивающие упражнения.. Игра малой подвижности по выбору детей. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки |
| **11.** | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»;ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игра малой подвижности по выбору детей. Общеразвивающие упражнения.. Игра малой подвижности по выбору детей. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки |
| **12.** | Игровое упражнение «Салки — перебежки».Игровые упражнения. Игра «Удочка». Игра «Горелки». | Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом |
|  | Апрель |  |
| **13.** | Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьбавокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переходна ходьбу. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса».Ходьба в колонне по одному. | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом |
| **14.** | Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переходна ходьбу. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса».Ходьба в колонне по одному. | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом |
| **15.** | Игровое задание «Быстро в шеренгу». Игровые упражнения Игра малой подвижности «Великаны и гномы». | Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. |
| **16.** | Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!». Общеразвивающие упражнения с обручем.Подвижная игра «Мышеловка».Ходьба в колонне по одному. | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |
| **17.** | Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!». Общеразвивающие упражнения с обручем.Подвижная игра «Мышеловка».Ходьба в колонне по одному. | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. |
| **18.** | «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал«Поворот!». Игровые упражнения. Подвижная игра «Горелки».Ходьба в колонне по одному. | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые уп­ражнения с мячом, в прыжках |
| **19.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Затейники».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии |
| **20.** | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Затейники».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии |
| **21.** | Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.«Перебежки». Игровые упражнения. Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». Ходьба в колонне по одному. | Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. |
| **22.** | Игровое задание «По местам».Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Салки с ленточкой».Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. |
| **23.** | Игровое задание «По местам».Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Салки с ленточкой».Ходьба в колонне по одному. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. |
| **24.** | Ходьба в колонне. На сигнал педагога «Ровсправа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Ходьба и бег врассыпную.Игровые упражнения.Игра малой подвижности «Великаны и гномы». | Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. |
|  | Май |  |
| **25.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере­строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра малой подвижности «Великаны и гномы». | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |
| **26.** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере­строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра малой подвижности «Великаны и гномы». | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. |
| **27.** | Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.Игровые упражнения.Игра по выбору детей. | Упражнять детей в продолжительном беге, развивая вынос­ливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повто­рить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. |
| **28.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движе­ния по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Игра малой подвижности «Летает — не летает». | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |
| **29.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движе­ния по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). Игра малой подвижности «Летает — не летает». | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. |
| **30.** | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманиемколен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящимшагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.Игровые упражнения. Игра «Мышеловка».Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; по­вторить упражнения с мячом, в прыжках. |
| **31.** | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбапо кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без ос­тановки); ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. |
| **32.** | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбапо кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без ос­тановки); ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения. Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. |
| **33.** | Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба |между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередова­нии (2-3 раза). Ходьба и бег врассыпную. Игровые упражнения.Ходьба в колонне по одному. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбеи беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. |
| **34.** | Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» !» остановить­ся, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба;на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.Ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с палками Игра малой подвижности «Летает - не летает». | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках |
| **35.** | Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» !» остановить­ся, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.Общеразвивающие упражнения с палками Игра малой подвижности «Летает - не летает». | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках |
| **36.** | По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставитперед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. Насигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне. Игровые упражнения.Игра малой подвижности по выбору детей. | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упраж­нять в заданиях с мячом |