**Комплексно- тематическое планирование ННОД по физической культуре**

**(2 младшая) (приложение № 1)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **сентябрь** | | |
| **1 неделя – «Мы пришли в детский сад»** | | |
| **Задачи:Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, учить детей действовать по сигналу инструктора.** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором. Проводится игра «пойдём в гости». | Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором.проводится игра «пойдём в гости». |
| ОРУ | Без предметов 4- 5 упр. | Без предметов, 4- 5 упр. |
| ОВД | Ходьба между двумя линиями ( расстояние 25 см.) | Ходьба между двумя линиями ( расстояние 25 см.) |
| Подвижные игры | « Бегите все ко мне». | « Бегите все ко мне». |
| Игровое задание | «Поиграем с дождиком» | «Поиграем с дождиком» |
| Источник | Л.И Пензулаева стр. 23 | Л.И Пензулаева стр. 23 |
| **2 неделя- « Наши игрушки»** | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором, Упражнять в прыжках на двух ногах.** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег всей группой за инструктором. Проводится игра «В гостях у медведя и куклы». | Ходьба и бег всей группой за инструктором. Проводится игра «В гостях у медведя и куклы». |
| ОРУ | Без предметов 5- упр. | Без предметов 5- упр. |
| ОВД | Прыжки на двух ногах на месте (2- 3 раза) | Прыжки на двух ногах на месте (2- 3 раза) |
| Подвижные игры | «Птички» | «Птички» |
| Игровое задание | «Найдём птичку» | «Найдём птичку» |
| Источник | Л. И. Пензулаева стр.24. | Л. И. Пензулаева стр.24. |
| **3 неделя – «Мы дружные ребята»** | | |  | Л.И. Пензулаева стр.24. |
| **Задачи:Развивать умение действовать по сигналу инструктора, учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.** | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному. Проводятся игры « Ворона», «Стрекозы». | Ходьба в колонне по одному. Проводятся игры « Ворона», «Стрекозы». |
| ОРУ | С мячом- 4упр. | С мячом 4- упр. |
| ОВД | Прокатывание мяча в прямом направлении и догнать его. | Прокатывание мяча в прямом направлении и догнать его. |
| Подвижные игры | « Кот и воробышки». | « Кот и воробышки». |
| Игровое задание | «Найдём кота». | «Найдём кота». |
| Источник | Л. И Пензулаева стр.25. | Л. И Пензулаева стр.25. |
| **4 неделя** | | |
| **Задачи:** | | |
| Вводная часть |  |  |
| ОРУ |  |  |
| ОВД | Диагностика | Диагностика |
| Подвижные игры |  |  |
| Игровое задание |  |  |
| Источник |  |  |
| **октябрь** | | |
| **1 неделя- « Кто заботится о детях в детском саду?»** | | |
| **Задачи:Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках**. | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег в колонне по одному и в рассыпную. | Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег в колонне по одному и в рассыпную. |
| ОРУ | Без предметов- 5 упр. | Без предметов 5 – упр. |
| ОВД | Равновесие « Пойдём по мостику» ( ширина 25 см, длина 2 м.), прыжки через шнур( фронтальным способом). | Равновесие « Пойдём по мостику» ( ширина 25 см, длина 2 м.), прыжки через шнур( фронтальным способом). |
| Подвижные игры | « Догони мяч». | « Догони мяч». |
| Игровое задание | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| Источник | Л.И. Пензулаева стр.28 | Л.И. Пензулаева стр.28 |
| **2 неделя- «Повара готовят вкусно»** | | |
| **Задачи: Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу с заданиями. | Ходьба и бег по кругу с заданиями. |
| ОРУ | Без предметов -5 упр. | Без предметов -5 упр. |
| ОВД | Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча. | Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мяча. |
| Подвижные игры | « Ловкий шофёр». | « Ловкий шофёр». |
| Игровое задание | «Машины поехали в гараж». | «Машины поехали в гараж». |
| Источник | Л. И Пензулаева. | Л. И Пензулаева. |
| **3 неделя- «Кто нас лечит?»** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, упражнять в ползании.развивать ловкость в игровом задании с мячом.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, по всему залу с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, по всему залу с заданиями. |
| ОРУ | С мячом -5упр. | С мячом -5упр. |
| ОВД | Прокатывание мячей в прямом направлении, ползание между предметами, не задевая их. | Прокатывание мячей в прямом направлении, ползание между предметами, не задевая их. |
| Подвижные игры | « Зайка серый умывается». | « Зайка серый умывается». |
| Игровое задание | « Найдём и вылечим зайку». | « Найдём и вылечим зайку». |
| Источник | Л. И Пензулаева стр.30. | Л. И Пензулаева стр.30. |
| **4 неделя - «Работа в прачечной»** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотами в другую сторону по сигналу инструктора, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.** | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. |
| ОРУ | На стульчиках – 4упр. | На стульчиках – 4упр. |
| ОВД | Лазание под шнур (высота- 50см), Ходьба и бег между предметами (расстояние 50 см.) | Лазание под шнур (высота- 50см), Ходьба и бег между предметами (расстояние 50 см.) |
| Подвижные игры | « Кот и воробышки») | « Кот и воробышки») |
| Игровое задание | Ходьба в колонне по одному за самым ловким « котом». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким « котом». |
| Источник | Л. И. Пензулаева стр.31. | Л. И. Пензулаева стр. 31. |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя- «Осень»** | | |
| **1занятие 2 занятие** | | |
| **Задачи:Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С ленточками -4упр. | С ленточками – 4упр. |
| ОВД | Ходьба в умеренном темпе по доскам (ширина -25см, длина – 2-3м), прыжки на двух ногах. | Ходьба в умеренном темпе по доске, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. |
| Подвижные игры | « Ловкий шофёр». | «Ловкий шофёр». |
| Игровое задание | «Найдём зайчонка». | «Найдём зайчонка». |
| Источник | Л.И. Пензулаева стр.33. | Л.И. Пензулаева стр.33. |
|  | **2 неделя – «Овощи»** |  |
| **1 занятие 2 занятие** | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, упражнять в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивать координацию движений и глазомер.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | С обручем -4упр. | С обручем -4упр. |
| ОВД | Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мячей друг другу. | Прыжки из обруча в обруч, прокатывание мячей друг другу. |
| Подвижная игра | «Мыши в кладовой». | «Мыши в кладовой». |
| Игровое задание | «Где спрятался мышонок». | «Где спрятался мышонок». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.34. | Л.И. Пензулаева – стр.34. |
| **3 неделя- «Фрукты»** | | |
| **Задачи:Развивать умение действовать по сигналу инструктора, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу с заданиями. | Ходьба и бег по кругу с заданиями. |
| ОРУ | Без предметов -4 упр. | Без предметов -4 упр. |
| ОВД | Игровое задание с мячом, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. | Игровое задание с мячом, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| Подвижная игра и игровое задание | « По ровненькой дорожке», | « По ровненькой дорожке», |
| Игровое задание | «Принесём фрукты игрушкам» | «Принесём фрукты игрушкам» |
| Источник | Л.И. Пензулаева стр.35. | Л.И. Пензулаева стр.35. |
|  | **4 неделя - «Витамины»** |  |
| 1 занятие 2 занятие | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора, Упражнять детей в ползании, Развивать координацию движений, упражнять в равновесии.** | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег в колонне по одному. |
| ОРУ | С флажками -5 упр. | С флажками -5 упр. |
| ОВД | Ползание по доске, Ходьба в умеренном темпе по доске. | Ползание по доске, Ходьба в умеренном темпе по доске. |
| Подвижная игра | «Поймай комара» | «Поймай комара» |
| Игровое задание | «Принесём витамины для игрушек» | «Принесём витамины для игрушек» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.37. | Л.И. Пензулаева – стр.37. |
|  | **Декабрь – «Домашние животные»** |  |
| **1 неделя** | | |
| **Задачи; Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.** | | |
| 1 занятие 2 занятие | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С кубиками -4упр. | С кубиками -4упр. |
| ОВД | Ходьба двумя колоннами между кубиками(2- 3 раза), Прыжки с продвижением вперёд. | Ходьба двумя колоннами между кубиками(2- 3 раза), Прыжки с продвижением вперёд. |
| Подвижная игра | « Воробышки и кот» | « Воробышки и кот» |
| Игровое задание | «Найдём кота». | «Найдём кота». |
| Источник | Л.И. Пензулаева–стр.38. | Л.И. Пензулаева–стр.38. |
| **2неделя – «Домашние птицы»** | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, упражнять в прокатывании мяча.** | | |
| 1 занятие 2 занятие | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С мячом -4упр. | С мячом -4упр. |
| ОВД | Прыжки со скамейки (20см), прокатывание мячей друг другу. | Прыжки со скамейки (20см), прокатывание мячей друг другу. |
| Подвижная игра | «Наседка и цыплята» | «Наседка и цыплята». |
| Игровое задание | «Найдём цыплёнка». | «Найдём цыплёнка». |
| Источник | Л.И. Пензулаева–стр.40 | Л.И. Пензулаева–стр.40 |
| **3 неделя – «Дикие животные»** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора, упражнять в прокатывании мяча между предметами,учить группироваться при лазании под дугу.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С кубиками -5упр. | С кубиками -5упр. |
| ОВД | Прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. | Прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. |
| Подвижная игра | «Лягушки». | «Лягушки». |
| Игровое задание | «Найдём лягушонка». | «Найдём лягушонка». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.41 | Л.И. Пензулаева – стр.41 |
| **4 неделя – «Новый год»** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре, упражнять сохранении равновесия при ходьбе по доске.** | | |
| Водная часть | Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | На стульчиках -4упр. | На стульчиках -4упр. |
| ОВД | Ползание по доске, Ходьба по доске. | Ползание по доске, Ходьба по доске. |
| Подвижная игра | «Птица и птенчики» | «Птица и птенчики» |
| Игровое задание | Найдём птенчика и возьмём на праздник» | «Найдём птенчика и возьмём на праздник» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.42. | Л.И. Пензулаева – стр.42. |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 неделя** | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.** | | |
| 1 занятие 2 занятие | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С платочками – 4упр. | С платочками – 4упр. |
| ОВД | Ходьба по доске (ширина – 15 см), прыжки из обруча в обруч (5-6 штук, расстояние 40 см). | Ходьба по доске (ширина – 15 см), прыжки из обруча в обруч (5-6 штук, расстояние 40 см). |
| Подвижная игра | «Коршун и цыплята». | «Коршун и цыплята». |
| Игровое задание | «Найдём цыплёнка». | «Найдём цыплёнка». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.43. | Л.И. Пензулаева – стр.43. |
| **2неделя- «Вспомним ёлку»** | | |
| **Занятие: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.** | | |
| 1 занятие 2 занятие | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег колонной по одному, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег колонной по одному, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | С обручем – 5 упр. | С обручем – 5 упр. |
| ОВД | Прыжки между предметами, прокатывание мяча между предметами. | Прыжки между предметами, прокатывание мяча между предметами. |
| Подвижная игра | «Найди свой домик | «Птица и птенчики». |
| Игровое занятие | «Спрячемся за ёлку». | Спрячемся за ёлку». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 45. | Л.И. Пензулаева – стр. 45. |
| **3неделя – «Зимушка – зима»** | | |
| **Задачи:Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег вокруг кубиков. | Ходьба и бег вокруг кубиков. |
| ОРУ | С кубиками – стр. 46. | С кубиками – стр. 46. |
| ОВД | Прокатывание мячей друг другу, ползание по –медвежьи. | Прокатывание мячей друг другу, ползание по –медвежьи. |
| Подвижная игра | « Найди свой цвет». | « Найди свой цвет». |
| Игровое занятие | «Найдём кубик». | «Найдём кубик». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 46. | Л.И. Пензулаева – стр. 46. |
| **4 неделя – «Зоопарк»** | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в ползании под дугой, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | Без предметов – 4 упр. | Без предметов – 4 упр. |
| ОВД | Ползание под дугой, не касаясь руками пола, Ходьба по доскам(ширина -20 см). | Ползание под дугой, не касаясь руками пола, Ходьба по доскам(ширина -20 см). |
| Подвижная игра | «Лохматый пёс». | «Лохматый пёс». |
| Игровое задание | «Найдём собачку». | «Найдём собачку». |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр.47. | Л. И. Пензулаева – стр.47. |
| **Февраль – «Одежда»** | | |  | Л.И.Пензулаева – стр.47. |
| **1неделя** | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом,, повторить прыжки с продвижением вперёд.** | | |
|  | 1занятие | 2занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу с заданиями. | Ходьба и бег по кругу с заданиями. |
| ОРУ | С кольцами -4 упр. | С кольцами -4 упр. |
| ОВД | Перешагивание через шнуры(5-6 шнуров, расстояние – 30 см). | Перешагивание через шнуры(5-6 шнуров, расстояние – 30 см). |
| Подвижная игра | «Найди свой цвет». | «Найди свой цвет». |
| Игровое занятие | «Поможем кукле одеться на улицу» | «Поможем кукле одеться на улицу» |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр.50. | Л. И. Пензулаева – стр.50. |
| **2 неделя – «Обувь и головные уборы»** | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.** | | |
|  | 1занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С малым мячом – 5 упр. | С малым мячом – 5 упр. |
| ОВД | Прыжки со скамейки, прокатывание мяча между предметами. | Прыжки со скамейки, прокатывание мяча между предметами. |
| Подвижная игра | « Воробышки в гнёздышках» | « Воробышки в гнёздышках» |
| Игровое задание | «Найдём воробышка и нарядим» | «Найдём воробышка и нарядим» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.51. | Л.И. Пензулаева – стр.51. |
| **3 неделя – «Посуда»** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.** | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. |
| ОРУ | С мячом – 4 упр. | С мячом – 4 упр. |
| ОВД | Бросание мяча двумя руками через шнур, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. | Бросание мяча двумя руками через шнур, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. |
| Подвижная игра и игровое задание | «Воробышки и кот» | «Воробышки и кот» |
| Игровое задание | «Накормим кота» | «Накормим кота» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.52. | Л.И. Пензулаева – стр.52. |
| **4 неделя – «Мебель»** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнение в равновесии.** | | |
| Вводная часть | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег врассыпную. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | Без предметов -4 упр. | Без предметов -4 упр. |
| ОВД | Лазание под дугу в группировке, ходьба по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой. | Лазание под дугу в группировке, ходьба по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой. |
| Подвижная игра | « Лягушки». | « Лягушки». |
| Игровое задание | « Найдём лягушонка и посадим на стульчик». | « Найдём лягушонка и посадим на стульчик». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр 53. | Л.И. Пензулаева – стр 53. |
| **Март** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами.** | | |
| **1неделя- «Мамин праздник»** | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, упражнять в сохраненииустойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами.** | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег по кругу, выложенный из кубиков. | Ходьба и бег по кругу , выложенный из кубиков. |
| ОРУ | С кубиками – 5 упр. | С кубиками – 5 упр. |
| ОВД | Ходьба по доске боком приставным шагом(6 – 8 штук), прыжки между предметами(2- 3 раза). | Ходьба по доске боком приставным шагом (6- 8 штук), прыжки между предметами. |
| Подвижная игра | «Зайка серый умывается» | «Зайка серый умывается» |
| Игровое задание | «Пойдём в гости к зайчихе» | «Пойдём в гости к зайчихе» |
| Источник | Л.И Пензулаева – стр.54. | Л.И. Пензулаева –стр.54. |
|  | **2 неделя- «Транспорт»** |  |
| **Задачи:**  Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному , ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному , ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | Без предметов – 4 упр. | Без предметов – 4 упр. |
| ОВД | Прыжки через шнуры ( ширина 15 см ) , прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). | Прыжки через шнуры ( ширина 15 см ) , прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). |
| Подвижная игра | «Автомобили» | «Автомобили» |
| Игровое задание | « Машины поехали в гараж» | «Машины поехали в гараж» |
| Источник | Л.И Пензулаева – стр.56. | Л.И Пензулаева – стр.56. |
|  | **3 неделя – «Осторожно, дорога»** |  |
| **Задачи:Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, упражнять в ползании на повышенной опоре.** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С мячом – 5 упр. | С мячом – 5 упр. |
| ОВД | Бросание мяча о пол и поймать двумя руками, ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. | Бросание мяча о пол и поймать двумя руками, ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. |
| Подвижная игра | «Кролики» | «Кролики» |
| Игровое задание | «Научим кролика переходить через дорогу». | «Научим кролика переходить через дорогу» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 57. | Л.И. Пензулаева – стр. 57. |
|  | **4 неделя - «Опасности вокруг нас»** |  |
| **Задачи:**  Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами(5 -6 предметов, расстояние 0,5м). | Ходьба и бег между предметами(5 -6 предметов, расстояние 0,5м). |
| ОРУ | Без предметов – 4 упр. | Без предметов – 4 упр. |
| ОВД | Ползание по- медвежьи, с опорой на ладони и стопы, ходьба по скамейке( высота- 25 см). | Ползание по- медвежьи, с опорой на ладони и стопы, ходьба по скамейке( высота- 25 см). |
| Подвижная игра | «Найди свой цвет» | «Найди свой цвет» |
| Игровое задание | «Докати мяч» | «Докати мяч» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.58. | Л.И. Пензулаева – стр.58. |
|  | **Апрель** |  |
| **Задачи:**  **Повторить ходьбу и бег вокруг предметов , повторить прыжки через шнуры ,Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.** | | |
|  | **1 неделя- «Свойства материалов»** |  |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег вокруг кубиков. | Ходьба и бег вокруг кубиков. |
| ОРУ | На скамейке с кубиком – 4 упр. | На скамейке с кубиком – 4 упр. |
| ОВД | Ходьба, боком приставным шагом, по скамейке , прыжки через шнуры. | Ходьба, боком приставным шагом, по скамейке , прыжки через шнуры. |
| Подвижная игра | «Тишина». | «Тишина». |
| Игровое задание | «Найдём лягушонка». | «Найдём лягушонка». |
| Источник | Л.П. Пензулаева – стр. 60. | Л.П. Пензулаева – стр. 60. |
|  | **2 неделя – «Комнатные растения»** |  |
| **Задачи:**  **Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий ,упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.** | | |
|  | 1 занятие | 2занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную с заданиями. |
| ОРУ | Упражнения с косичкой – 4 упр. | Упражнения с косичкой – 4 упр. |
| ОВД | Прыжки в обруч и из обруча, упражнения с мячом. | Прыжки в обруч и из обруча, упражнения с мячом. |
| Подвижная игра | «По ровненькой дорожке». | «По ровненькой дорожке». |
| Игровое задание | «Собери цветы» | «Собери цветы» |
| Источник | Л.П. Пензулаева – стр. 61. | Л.П. Пензулаева – стр. 61. |
| **3 неделя – «Деревья, цветы , кусты»** | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.** | | |
|  | 1занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с заданиями. | Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по - медвежьи, опираясь на ладони и ступни. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по - медвежьи, опираясь на ладони и ступни. |
| Подвижная игра | «Мы топаем ногами». | «Мы топаем ногами». |
| Игровое задание | « Найдём медвежонка». | « Найдём медвежонка». |
| Источник | Л.П. Пезулаева- стр. 62. | Л.П. Пезулаева- стр. 62. |
|  | **4неделя – «Здоровье надо беречь»** |  |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнятьв сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.** | | |
|  | 1 занятие | 2занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колоне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колоне по одному с заданиями. |
| ОРУ | С обручем -5 упр. | С обручем -5 упр. |
| ОВД | Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их , ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. | Ползание на ладонях и коленях между предметами, не задевая их , ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. |
| Подвижная игра | «Огуречик ,огуречик». | «Огуречик ,огуречик». |
| Игровое задание | «Пройди и не упади» | «Пройди и не упади» |
| Источник | Л.П. Пезулаева – стр. 63. | Л.П. Пезулаева – стр. 63. |
| **Май** | | |
| **1 неделя – «Труд взрослых»** | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках.** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | С кольцом – 4 упр. | С кольцом – 4 упр. |
| ОВД | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см), прыжки через шнуры ( расстояние 30 -40 см). | Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см), прыжки через шнуры ( расстояние 30 -40 см). |
| Подвижная игра | « Мыши в кладовой». | « Мыши в кладовой». |
| Игровое задание | « Где спрятался мышонок». | « Где спрятался мышонок». |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр. 65. | Л. И. пензулаева – стр. 65. |
|  | **2 неделя – «Предметы вокруг нас»** |  |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги , упражнять в прокатывании мяча друг другу.** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами(8 – 10 штук). | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами(8 – 10 штук). |
| ОРУ | С мячом – 4 упр. | С мячом – 4 упр. |
| ОВД | Прыжки со скамейки( 4 – 5 раз), Прокатывание мячей друг другу( И.П. –сидя ноги врозь). | Прыжки со скамейки( 4 – 5 раз), Прокатывание мячей друг другу( И.П. –сидя ноги врозь). |
| Подвижная игра | «Найди свой цвет» | «Найди свой цвет» |
| Игровое задание | «Докати и положи» | «Докати и положи» |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр. 66. | Л. И. Пензулаева – стр. 66. |
| **3 неделя** | | |
| **Задачи:** | | |
| 1занятие 2 занятие | | |
| Вводная часть |  |  |
| ОРУ |  |  |
| ОВД |  |  |
| Подвижная игра | Диагностика | Диагностика |
| Игровое задание |  |  |
| Источник |  |  |
| **4 неделя –«Весна»** | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора, упражнять в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.** | | |
|  | 1 занятие | 2 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с заданиями, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с заданиями, бег врассыпную. |
| ОРУ | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | Лазание на наклонную лесенку, ходьба по доске, положенной на пол( руки на пояс). | Лазание на наклонную лесенку, ходьба по доске, положенной на пол( руки на пояс). |
| Подвижная игра | «Лягушки» | «Лягушки» |
| Игровое задание | «Найди лягушонка» | «Найди лягушонка» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.68. | Л.И. Пензулаева – стр.68. |

**Комплексно – тематическое планирование ННОД по физической культуре ( средняя группа).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **сентябрь** | | | | |
| **1 неделя – «Что такое детский сад?»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную, учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка равнения, ходьба и бег колонной по одному. | Построение в шеренгу, проверка равнения, ходьба и бег колонной по одному. | Ходьба вколонной по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную, построение в 3 – 4 круга. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ходьба и бег между двумя линиями ( ширина 15 см, длина 3м), подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево( 3 – 4 раза). | Ходьба и бег между двумя линиями ( ширина 20 см, длина 3м), прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд до кубика, на расстоянии 3- 4 м.( 2 раза). | « Не пропусти мяч», «Не задень». |
| Подвижные игры | | «Найди себе пару». | «Найди себе пару». | « Автомобили». |
| Игровое задание | | «Принеси предмет» | «Принеси предмет» | «Найдём воробышка» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 20. | Л. И. Пензулаева – стр. 21. | Л.И. Пензулаева – стр.22. |
| **2 неделя – «Полезные продукты»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упражнять в прокатывании мяча, упражнять в ползании на четвереньках по прямой, учить катать обруч друг другу, упражнять в прыжках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Перестроение в три колонны. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному на носках по сигналу инструктора, бег между кеглями, поставленные в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. |
| ОРУ | | С флажками – 5 упр. | С флажками – 5 упр. | С флажками -5 упр. |
| ОВД | | Подпрыгивание на месте на двух ногах, доставая до предмета (3 – 4 раза), прокатывание мячей друг другу( расстояние 2 м, способ – стойка на коленях). | Подпрыгивание на месте на двух ногах, доставая до предмета (3 – 4 раза), прокатывание мячей друг другу( расстояние 2 м, способ – сидя на полу, ноги врозь), ползание на четвереньках по прямой( расстояние – 5м). | Прокатывание обручей друг другу ( расстояние 3м), прыжки на двух ногах по дорожке ( ширина 25 см). |
| Подвижные игры | | « Самолёты». | « Самолёты». | « Найди себе пару». |
| Игровое задание | | «Найдём самолётик». | «Найдём самолётик». | «Что лишнее» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр.22. | Л. И Пензулаева – стр.24. | Л. И. Пензулаева – стр. 24. |
| **3 неделя – «Экскурсия на кухню»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, упражнять в беге врассыпную, упражнять в прокатывании и бросании мяча вверх и ловли его двумя руками , упражнять в лазанье под шнур, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную, перестроение в круг | Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег врассыпную, перестроение в круг | Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки, бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую – либо позу, Ходьба и бег повторяются в чередовании. |
| ОРУ | | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. |
| ОВД | | Прокатывание мяча друг другу двумя руками ( И.П. – стойка на коленях), лазанье под шнур, не касаясь руками пола ( высота 50 см). | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ( 10 – 12 раз), лазанье под дугу, не касаясь руками пола ( высота 50 см), прыжки на двух ногах между кубиками ( расстояние 0,5м, дистанция 3 – 4 м). | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд до предмета. |
| Подвижная игра | | « Огуречик ,огуречик». | « Огуречик ,огуречик». | «Автомобили» |
| Игровое задание | | «Подбрось и поймай» | «Подбрось и поймай» | «Привезём продукты на кухню» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 25. | Л. И. Пензулаева – стр. 25. | Л. И. Пензулаева – стр. 28. |
| **4 неделя** | | | | |
| **Задачи:** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|  | |  |  |  |
|  | | **Диагностика** | **Диагностика** | **Диагностика** |
| **Октябрь** | | | | |
| **1 неделя – «Что такое осень?»** | | | | |
| **Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд, упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по дорожке ( ширина 15 – 20 см) |
| ОРУ | | С косичками – 5 упр. | С косичками – 5 упр. | С косичками –5 упр. |
| ОВД | | Ходьба по гимнастической скамейке( повторить 3 – 4 раза), прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета ( расстояние 3 м). | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове( повторить 3 – 4 раза), прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета ( расстояние 4 м). | Перебрасывание мяча через сетку ( расстояние 2 м), Бег и ходьба по уменьшенной площади опоры. |
| Подвижная игра | | « Кот и мыши». | « Кот и мыши». | « Найди свой цвет». |
| Игровое задание | | « Спрячем мышонка от кота». | « Спрячем мышонка от кота». | « Спрячем мяч от Вани». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева - стр. 31. | Л.И. Пензулаева - стр. 33. | Л. И. Пензулаева – стр. 33. |
| **2 неделя – «Дары осени»** | | | | |
| **Задачи: Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, закреплять умение ловить мяч двумя руками, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, Закреплять умение действовать по сигналу.** | | | | |
|  | | 1занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу, ходьба и бег с заданиями. | Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах ( 2- 3 раза), прокатывание мячей друг другу ( расстояние 2 м, способ стойка на коленях). | Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах ( 2- 3 раза), прокатывание мяча между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии1м один от другого. | Бросание мяча вверх и ловля двумя руками, Бег с мячом, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. |
| Подвижная игра | | « Автомобили». | « Автомобили». | « Ловишки». |
| Игровое задание | | « Автомобили поехали в гараж». | « Автомобили поехали в гараж». | « Найди самого ловкого». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 34. | Л.И. Пензулаева – стр. 35. | Л. И Пензулаева – стр. 35. |
| **3 неделя – «Осенние витамины»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в бросании мяча вверх двумя руками, прокатывании мяча в прямом направлении, упражнять в лазанье под дугу, упражнять в лазанье под дугу, упражнять в прыжках через шнуры, , упражнять в прокатывании обручей.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами. |
| ОРУ | | С мячом – 4 упр. | С мячом – 4 упр. | С мячом – 4 упр. |
| ОВД | | Прокатывание мяча в прямом направлении ( 3 раза), лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3 – 4 раза). | Подбрасывание мяча двумя руками ( 3 раза), лазанье под дугу, не касаясь руками пола (3 – 4 раза), прыжки на двух ногах через шнуры (3 -4 раза). | Прокатывание обручей друг другу, прыжки по дорожке на двух ногах с продвижением вперёд. |
| Подвижная игра и игровое задание. | | « У медведя во бору» | « У медведя во бору» | « Цветные автомобили». |
| Игровое задание | | «Угадай, где спрятано» | «Угадай где спрятано» | «Собери и привези урожай» |
| Источник | | Л.И. Пензулаева - стр. 36. | Л.И. Пензулаева - стр. 36. | Л.И Пензулаева – стр. 37. |
| **4 неделя – «Осенняя прогулка».** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную, повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры, упражнять в прокатывании мяча, упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную. |
| ОРУ | | С кеглей – 5 упр. | С кеглей – 5 упр. | С кеглей – 5 упр. |
| ОВД | | Лазанье под дугу ( высота 50 см), ходьба по доске ( ширина 15 см), прыжки на двух ногах между набивными мячами ( 4- 5 штук). | Лазанье под шнур ( высота 40 см), прокатывание мяча по дорожке, в прямом направлении ( ширина 25 см). | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками ( 3- 5 подбрасываний),бросание мяча в корзину ( расстояние 2 м),прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд по дорожке. |
| Подвижная игра | | «Кот и мыши». | «Кот и мыши». | « Лошадки». |
| Игровое задание | | « Угадай ,кто позвал». | « Угадай, кто позвал». | « Где спряталась лошадка». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр 37. | Л.И. Пензулаева – стр. 38. | Л.И. Пензулаева – стр. 39. |
| **Ноябрь** | | | | |
| **1 неделя – «Домашние животные»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в бросании мяча вверх.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка(2-3раза). | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики , поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка ( 2- 3раза). | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами, поставленными в один ряд. |
| ОРУ | | С кубиками-5упр. | С кубиками – 5 упр. | Без предметов - 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии0,5м (2-3раза), ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. | Прыжки на двух ногах, через 5 – 6 шнуров дистанция 3 м), ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.( 5 -6 раз подряд). | Прыжки в круг и из круга, бросание мяча друг другу и после отскока об пол ловить его. |
| Подвижная игра | | «Салки» | «Салки» | « Кролики». |
| Игровое задание | | «Найди и промолчи». | «Найди и промолчи». | « Найдём зайчонка». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 40. | Л.И. Пензулаева – стр. 41. | Л. И .Пензулаева – стр. 42. |
| **2 неделя – «Зоопарк»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, упражнять в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в прокатывании мяча, упражнять в перебрасывании мяча друг другу.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук, на пояс, в стороны, за голову, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | Без предметов -5упр. | Без предметов -5упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки на двух ногах через 5- 6 шнуров, повторить 2- 3 раза, прокатывание мячей друг другу (И.П. – стойка на коленях). | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами повторить 2- 3 раза, перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. | Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего, прокатывание мячей друг другу. |
| Подвижная игра | | « Самолёты». | « Самолёты». | «Лошадки» |
| Игровое задание | | « Найдём самолётик». | « Найдём самолётик». | «Найди лошадку» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.42. | Л. И. Пензулаева – стр.43. | Л.И. Пензулаева – стр.44. |
| **3 неделя – «Животные средней полосы»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками, повторить ползание на четвереньках, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, упражнять в беге с ускорением.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление, ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление, ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию на расстоянии 0, 5м один од другого, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С мячом – 5 упр. | С мячом – 5 упр. | С мячом – 5 упр. |
| ОВД | | Броски мяча о землю и ловля его двумя руками ( 10 -12 раз), ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Броски мяча о землю и ловля его двумя руками ( 10 -12 раз), ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колен, прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, стараясь не задеть за предмет, Передача мяча в разных направлениях, бег парами. |
| Подвижная игра | | « Лиса и куры». | « Лиса и куры». | « Найди себе пару». |
| Игровое задание | | « Найди лисичку». | « Найди лисичку». | « Угадай, где спрятано». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 44 | Л. И Пензулаева – стр. 44 | Л. И. Пензулаева – стр.46. |
| **4 неделя – «Животный мир»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора, упражнять в ползании на животе по скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия, упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу инструктора изменить направление движения, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С флажками – 5 упр. | С флажками – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 – 3 раза), ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. | Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени.(2 – 3 раза), ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, прыжки на двух ногах до кубика на расстоянии3м , (2 раза). | Прыжки на двух ногах с зажатым между колен мешочком, метание мешочков на дальность. |
| Подвижная игра | | «У медведя во бору» | «У медведя во бору» | « Самолёты». |
| Игровое задание | | Найди и промолчи» | «Найди и промолчи» | « Где спрятался самолётик». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 46. | Л. И. Пензулаева – стр. 47. | Л. И. Пензулаева–стр.48. |
| **Декабрь** | | | | |
| **1 неделя – «Что бывает зимой?»**  **Задачи: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие, упражнять в прокатывании мячей между предметами, упражнять в умении действовать по сигналу.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега, идти за инструктором. |
| ОРУ | | С платочками – 5 упр. | С платочками – 5 упр. | Без предметов - 5 упр. |
| ОВД | | Ходьба по шнуру , положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе( длина шнура – 2м, повторить 2 раза), прыжки через 4 -5 брусков, помогая себе взмахом рук. | Ходьба по шнуру , положенному по кругу спину и голову держать прямо. ( длина шнура – 2м, повторить 2 раза), прыжки через 5 -6 шнуров , помогая себе взмахом рук ( повторить 2 раза), прокатывание мяча между 4 – 5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. | Бег к предмету, действовать по сигналу инструктора, метание снежков вдаль. |
| Подвижная игра | | «Бездомный заяц» | «Бездомный заяц» | «Ваня в валенках гулял» |
| Игровое задание | | «Найди и промолчи» | « Найди и промолчи» | «Найдём валенок для Вани» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева - стр.49. | Л. И. Пензулаева - стр50. | Л. И. Пензулаева – стр. 50. |
| **2 неделя – «Дикие животные зимой»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в перестроении в пары на месте, упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании между предметами, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному.с заданиями, Построение в шеренгу, бег врассыпную | Ходьба и бег в колонне по одному с заданиями, Построение в шеренгу, бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу инструктора изменить направление движения, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. | Без предметов– стр.6 упр. |
| ОВД | | Прыжки со скамейки( высота 20 см) на резиновую дорожку( 6 – 8 раз),прокатывание мяча между предметами( 3 раза). | Прыжки со скамейки( высота 20 см) на резиновую дорожку( 6 – 8 раз),прокатывание мяча между предметами( 3 раза), бег по дорожке. | Прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между колен, метание мешочков на дальность. |
| Подвижная игра | | « У медведя во бору». | « У медведя во бору». | « Самолёты». |
| Игровое задание | | «Где спрятался мишка». | «Где спрятался мишка». | « Найди самолётик». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.51. | Л. И. Пензулаева – стр.52. | Л. И. Пензулаева – стр. 48. |
| **3 неделя – «Как зимуют растения»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках, упражнять детей в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска, упражнять в катании на санках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному , ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую – либо позу. | Ходьба в колонне по одному , ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую – либо позу. | Катание на санках в парах. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ- двумя руками снизу), ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и колени. | Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ- двумя руками из- за головы, ноги в стойке на ширине плеч), ползание на четвереньках по скамейке с опорой на ладони и стопы, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. | Метание снежков на дальность. |
| Подвижная игра | | « Зайцы и волк». | « Зайцы и волк». | « Снежная карусель». |
| Игровое задание | | « Где спрятался зайка». | « Где спрятался зайка». | « Кого быстрее найдём». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр.53. | Л. И Пензулаева – стр.55. | Л. И Пензулаева – стр. 55. |
| **4 неделя – «Природные явления зимой»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии, упражнять в ползании по скамейки на четвереньках, упражнять в прыжках на двух ногах,** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую – либо позу. Ходьба и бег повторяются | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться и принять какую – либо позу. Ходьба и бег повторяются | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега за инструктором. |
| ОРУ | | С кубиками – 5 упр. | С кубиками – 5 упр. | Без предметов – 5упр |
| ОВД | | Ползание по скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2 – 3 раза),ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки за головой ( 2- 3 раза). | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени (2 – 3 раза),ходьба по скамейке , руки в стороны , на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше ( 2- 3 раза), прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча ( 3 раза). | Бег с заданиями, кто быстрее до снеговика, кто дальше бросит снежок. |
| Подвижная игра | | « Птичка и кошка». | « Птичка и кошка». | « У медведя во бору». |
| Игровое задание | | «Весёлые снежинки» | «Весёлые снежинки» | «Снежная карусель» |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 55. | Л.И. Пензулаева – стр. 57. | Л. И. Пензулаева – стр. 50. |
| **Январь** | | | | |
| **1 неделя** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках, упражнять в подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, повторить игровые упражнения, упражнять в катание на санях.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Катание на санках в парах. |
| ОРУ | | С обручем – 5 упр. | С обручем – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ходьба по канату, пятки на канате, носки на полу, руки за головой, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа налево. | Ходьба по канату, пятки на полу, носки на канате, руки за головой, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивая через него справа налево, помогая себе взмахом рук ( 2- 3раза). | Ходьба и бег по кругу с заданиями, метание снежков на дальность. |
| Подвижная игра | | «Кролики». | «Кролики». | « Ваня в валенках гулял». |
| Игровое задание | | «Найдём кролика». | «Найдём кролика». | « Найди валенок». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 58. | Л.И. Пензулаева – стр. 58. | Л.И. Пензулаева – стр. 60. |
| **2 неделя – «Посуда»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, учить отбивать малый мяч одной рукой о пол , упражнять в ходьбе на носках между предметами, упражнять в беге и прыжках вокруг предмета, упражнять в катание на санях.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную ( 2-3 раза), подаётся команда к ходьбе и бегу врассыпную. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную ( 2-3 раза), подаётся команда к ходьбе и бегу врассыпную. | Имитация катания на лыжах, катание на санках в парах. |
| ОРУ | | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки с гимнастической скамейки ( высота – 25 см, повторить 4 – 6 раз), перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м ( способ – двумя руками снизу, 10- 12 раз). | Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3- 4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе ( расстояние 3 м), ходьба на носках между предметами(дистанция 3 м, повторить 2 раза). | Ходьба и бег во круг предмета, выполнение заданий по сигналу инструктора, прыжки на двух ногах до ёлки и обратно. |
| Подвижная игра | | « Найди себе пару». | « Найди себе пару». | « Найди себе пару». |
| Игровое задание | | « Угадай , чей голосок». | « Угадай , чей голосок». | « Угадай, чей голосок». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева - стр. 60. | Л.И. Пензулаева - стр. 61. | Л.И. Пензулаева - стр. 61. |
| **3 неделя – «Знакомство со свойствами дерева и металла»** | | | | |
| **Задачи:Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять в прокатывание мячей друг другу в парах, повторить ползание на четвереньках по прямой, повторить прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, упражнять в метании снежков на дальность.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному « змейкой», между предметами, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному « змейкой», между предметами, ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. | Ходьба и прыжки к предмету. |
| ОРУ | | С косичкой – 5 упр. | С косичкой – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Отбивание мяча о пол ( 1 – 12 раз), ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни ( 2 -3 раза). | Прокатывание мячей друг другу в парах, ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расстояние 3м ( 2 раза), прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд ( дистанция 3 м, повторить 2 раза). | Броски снежков на дальность, прыжки через препятствия (высота 6 – 10 см, расстояние40 -50 см). |
| Подвижная игра | | « Деревянные Лошадки». | «Деревянные Лошадки». | « Ваня в валенках гулял». |
| Игровое задание | | « Найди лошадку». | « Найди лошадку». | Катание на санках. |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.62. | Л.И. Пензулаева – стр.62. | Л. И. Пензулаева – стр.63. |
| **4 неделя – «Знакомство со стеклом и тканью»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего ,с высоким подниманием колен, упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, упражнять в катание на санях.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, по сигналу воспитателя впереди колонны встаёт названный им ребёнок и ведёт колонну ( 2- 3 смены ведущего0. Далее подаётся сигнал к бегу врассыпную. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, по сигналу воспитателя впереди колонны встаёт названный им ребёнок и ведёт колонну ( 2- 3 смены ведущего0. Далее подаётся сигнал к бегу врассыпную. | Ходьба и прыжки к предмету, катание на санках. |
| ОРУ | | С обручем – 5 упр. | С обручем – 5 упр. | Без предметов – стр. 5 упр. |
| ОВД | | Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс ( высота 50 см). | Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь руками пола, несколько раз подряд, ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе ( 2 раза), прыжки на двух ногах между 4 -5 предметами, поставленными в ряд. | Метание снежков на дальность, прыжки через препятствия ( высота 6 – 10 см, расстояние 40 – 50 см). |
| Подвижная игра | | «Волк и зайцы | «Волк и зайцы» | «Ваня в валенках гулял» |
| Игровое задание | | « Найдём платочек для зайца»» | «Найдём платочек для зайца» | «Угадай, чей голосок». |
| Источник | | Л.И Пензулаева–стр.64. | Л.И Пензулаева–стр.65. | Л.И. Пензулаева – стр 63. |
| **Февраль** | | | | |
| **1 неделя – «Знакомство с профессией водитель»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, упражнять в равновесии, повторить задание в прыжках, упражнять в перебрасывании мячей друг другу, повторить метание снежков в цель.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными предметами, 5 – 6 штук, ходьба и бег врассыпную. Построение в 3 колонны. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными предметами, 5 – 6 штук, ходьба и бег врассыпную. Построение в 3 колонны. | Ходьба и прыжки вокруг санок, повороты по сигналу инструктора.катание на санках. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5упр. |
| ОВД | | Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки не прыгая и вернуться в свою колонну ( 2- 3 раза), прыжки через бруски ( высота 10 см, расстояние между ними 40 см, повторить 3 раза). | Ходьба , перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе ( 2- 3 раза), прыжки через шнур, положенный вдоль зала ( длина 3 м), перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперёд , перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах ( расстояние 2м) | Ходьба между санками, метание снежков в цель (кегли). |
| Подвижная игра | | «Автомобили» | «Автомобили» | « Ваня в валенках гулял». |
| Игровое задание | | «Автомобили в гараж» | «Автомобили» | «Научи Ваню переходить через дорогу» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 66. | Л. И Пензулаева – стр. 67. | Л.И. Пензулаева – стр. 68. |
| **2 неделя – «Правила поведения на улице»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, упражнять в прыжках из обруча в обруч (через короткие шнуры) , развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в прокатывании мячей друг другу, повторить ходьбу на носках, в чередовании с обычной ходьбой, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег врассыпную. | Игровое упражнение « Метелица», берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем. |
| ОРУ | | На стульях – 6 упр. | На стульях – 6 упр. | Без предметов – 6упр. |
| ОВД | | Прыжки из обруча в обруч (5 – 6 обручей) на двух ногах, прокатывание мячей между предметами. | Прыжки через шнуры (5 – 6 обручей) на двух ногах, прокатывание мячей друг другу ( расстояние 2,5, повторить 3 – 4 раза), | По сигналу педагога выполнять задания( 2- 3раза), бросание снежков на дальность. |
| Подвижная игра | | « У медведя во бору». | « У медведя во бору». | « Кот и мыши» |
| Игровое задание | | «Научи медведя правилам поведения на улице» | «Научи медведя правилам поведения на улице зимой» | «Чей голосок». |
| Источник | | Л. И .Пензулаева – стр. 68. | Л. И .Пензулаева – стр. 69. | Л. И Пензулаева – стр.70. |
| **3 неделя – «Наша Армия»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, упражнять в ловле мяча двумя руками, закреплять навык ползания на четвереньках, учить метать в вертикальную цель, упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, упражнять детей в метании снежков на дальность, упражнять в катании на санках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, бег врассыпную. | Дети расходятся по площадке и лепят 3 – 4 снежка. По команде инструктора ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов. |
| ОРУ | | Без предметов – 5упр. | Без предметов – 5упр. | Без предметов – стр. 5 упр. |
| ОВД | | Перебрасывание мячей друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни( 2 – 3 раза ). | Метание мешочков в вертикальную цель( щит диаметром 50 см), ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни( 2 – 3 раза ), прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке ( 2 – 3 раза). | Метание снежков на дальность, Найдём куклу снегурочку. |
| Подвижная игра | | « Воробышки и автомобиль». | « Воробышки и автомобиль». | «Точно в цель» |
| Игровое задание | | «Туннель» | «Туннель» | Катание на санках. |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 70. | Л.И. Пензулаева – стр. 71 | Л. И. Пензулаева – стр. 71. |
| **4 неделя – «Профессия врача»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, повторить ползание в прямом направлении, повторить прыжки на правой и левой ноге, повторить упражнения на равновесие, развивать ловкость и глазомер при метании снежков, повторить игровые упражнения.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба по снежному валу ( высота 6 – 10см), |
| ОРУ | | С гимнастической палкой – 5 упр. | С гимнастической палкой – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни ( 2 – 3 раза), ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни ( 2 – 3 раза), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперёд; подняться и пройти дальше, прыжки на правой и на левой ноге, используя взмах рук ( дистанция 2м) | Метание снежков в цель ( расстояние 2,5 м),ходьба с заданиями по сигналу инструктора, катание на санках. |
| Подвижная игра | | « Перелёт птиц». | « Перелёт птиц». | « Зайцы и волк». |
| Игровое задание | | « Угадай, чей голосок». | « Угадай, чей голосок». | «Найди и вылечи зайца» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 72. | Л. И. Пензулаева – стр. 72. | Л. И. Пензулаева – стр. 73. |
| **Март** | | | | |
| **1 неделя – «Наши мамы»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках, развивать ловкость и глазомер при метании в цель, закреплять умение действовать по сигналу, учить детей прыгать через короткую скакалку на двух ногах, упражнять детей в ходьбе и беге по наклонной доске.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колоне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Ходьба в колоне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Задания выполнять по сигналу инструктора( « Ловишка»). |
| ОРУ | | Без предметов- 6 упр. | Без предметов- 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба на носках между 4-5 предметами ( кубики ), расставленными на расстоянии 0,5м один от другого. Повторить 2 раза. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд ( дистанции 3 м). Повторить 2-3 раза. | Ходьба и бег по наклонной доске ( 3 – 4 раза), прыжки через короткую скакалку. | Бег и ходьба к предмету, действовать по сигналу инструктора, метание снежков в цель. |
| Подвижная игра | | « Перелёт птиц». | « Перелёт птиц». | « Зайка беленький». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Найдём зайку». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 73. | Л. И. Пензулаева – стр. 74. | Л.И Пензулаева – стр. 74. |
| **2 неделя – «Моя семья»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; На сигнал педагога, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе ( темп средний ) , переход на обычную ходьбу. На сигнал: « Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе ( темп средний ) , переход на обычную ходьбу. На сигнал: « Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети перепрыгивают через 5 – 6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см, бег в умеренном темпе до 1 мин. |
| ОРУ | | С обручем -5 упр. | С обручем -5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки в длину с места ( 10- 12раз). Перебрасывание мячей через шнур ( 8- 10 раз). | Прыжки в длину с места ( 10- 12раз). Перебрасывание мячей через шнур ( 8- 10 раз), прокатывание мячей друг другу ( И. П. – сидя, ноги врозь, расстояние 2 м). | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, катание мяча друг другу. |
| Подвижная часть | | « Бездомный заяц». | « Бездомный заяц». | « Лошадки». |
| Игровое задание | | « Найдём зайку». | « Найдём зайку». | « Угадай кто кричит». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 75. | Л.И. Пензулаева – стр. 76. | Л. И. Пензулаева – стр. 77. |
| **3 неделя – «Виды спорта»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, повторить прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке, упражнять в ползании на четвереньках с мешочком на спине, повторить упражнение на равновесие, упражнять в прыжках на одной ноге.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе до 1 мин.Ходьба между 4 – 5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см. |
| ОРУ | | С мячом-5 упр. | С мячом-5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прокатывание мяча между предметами ( 2- 3 раза). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | Прокатывание мяча между предметами ( 2- 3 раза). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Прыжки на одной ноге по дорожке ( ширина 30 см),перебрасывание мяча через верёвку ( 2- 3 раза). |
| Подвижная игра | | « Самолёты». | « Самолёты». | «Кто быстрее добежит до флажка» |
| Игровое задание | | « Найдём самолётик». | « Найдём самолётик». | «Передай и не урони» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 77. | Л. И Пензулаева – стр. 78. | Л. И Пензулаева – стр. 78. |
| **4 неделя – «Опасные предметы»** | | | | |
| **Задачи : Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, повторить ползание по скамейке, повторить упражнения в равновесии и прыжках, учить лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке, затем спуск вниз, повторить упражнения с мячом.** | | | | |
|  | | 1 задание | 2 задание | 3 задание |
| Вводная часть | | Ходьба и бег по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться. | Ходьба и бег по одному, ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться. | Ходьба в колонне по одному попеременно широким и коротким шагом, в медленном темпе. Ходьба обычная и мелким, семенящим шагом. |
| ОРУ | | С флажками – 5 упр. | С флажками – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни ( 2 раза), ходьба по доске, положенной на пол, прыжки через 5 – 6 шнуров, положенных в одну линию. | Лазанье по гимнастическ4ой стенке и передвижение по третьей рейке ( 2 раза), ходьба по доске на носках , положенной на пол, прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров, положенных в одну линию. | Прыжки в длину с места – перепрыгни через шнуры, бег по дорожке, ( ширина 15 см), бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. |
| Подвижная игра | | « Охотники и зайцы» | « Охотники и зайцы» | « Лиса и куры». |
| Игровое задание | | « Найдём зайку». | « Найдём зайку». | «Угадай, чей голос». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 79. | Л. И. Пензулаева – стр. 80. | Л. И Пензулаева – стр. 80. |
| **Апрель** | | | | |
| **1 неделя – «Знакомство с признаками весны»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках, Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель ,повторить ходьбу по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, упражнять в прокатывании обручей, повторить упражнения с мячами.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, на сигнал инструктора дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребёнок находит своё место. |
| ОРУ | | Без предметов- 5 упр. | Без предметов- 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны(2-3 раза), прыжки на двух ногах через препятствия ( высота6 см). | Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове ( 2 – 3 раза), прыжки на двух ногах через 5 -6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0, 5 м один от другого ( 2 – 3 раза), метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой ( расстояние до цели 2,5 м). | Прокатывание обручей друг другу, ( дистанция 2.5 м), метание мешочков в горизонтальную цель. |
| Подвижная игра | | «Пробеги тихо». | «Пробеги тихо». | « У медведя во бору». |
| Игровое задание | | « Угадай , кто позвал». | « Угадай , кто позвал». | « Угадай, чей голос». |
| Источник | | Л. И .Пензулаева – стр. 81 | Л. И .Пензулаева – стр. 82 | Л. И. Пензулаева – стр. 83 |
| **2 неделя – «Пернатые друзья»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, упражнять в метании мячей в вертикальную цель, упражнять в отбивании мячей одной рукой несколько раз подряд, повторить упражнения в прыжках и подлезании, упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инструктора ведущий идёт навстречу ребёнку, идущему последним в колонне, и, подходя, берёт его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инструктора ведущий идёт навстречу ребёнку, идущему последним в колонне, и, подходя, берёт его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу инструктора, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С кеглей- 5 упр. | С кеглей- 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки в длину с места (5-6 раз). Метание мешочков в горизонтальную цель ( 3-4 раза). | Прыжки в длину с места (5-6 раз). Метание мешочков в вертикальную цель от плеча ( 3-4 раза), отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. | Ходьба и бег по дорожке ( ширина 20 см), лазанье под дугу ( высота 50 см), прыжки на двух ногах через бруски. |
| Подвижная игра | | « Совушка» | « Совушка» | «Воробьи и автомобиль». |
| Игровое задание | | « Угадай, кто позвал». | « Угадай, кто позвал». | « Найдём воробышка». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 83. | Л. И. Пензулаева – стр. 84. | Л. И. Пензулаева – стр. 85. |
| **3 неделя – «Весенние цветы»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, повторить прыжки на двух ногах, упражнять в перебрасывании мячей друг другу.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Метание мешочков на дальность ( 6 – 8 раз), ползание по скамейке с опорой на ладони и колени ( 2- 3 раза). | Метание мешочков на дальность правой и левой рукой ( 6 – 8 раз), ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни ( 2- 3 раза), прыжки на двух ногах ( дистанция 3м). | Перебрасывание мячей друг другу одной рукой ( 8- 10 раз),броски вверх и ловля мяча двумя руками. |
| Подвижная игра | | «Полянка» | «Полянка» | « Догони пару». |
| Игровое задание | | « Угадай, чей голосок». | « Угадай, чей голосок». | «Кто позвал». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 85. | Л. И. Пензулаева – стр. 86. | Л. И. Пензулаева – стр . 86 |
| **4 неделя–«Природа проснулась»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, повторить упражнения в равновесии и прыжках, упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, упражнять в перебрасывании мяча.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С косичками – 5упр. | С косичками – 5упр. | Без предметов -5 упр. |
| ОВД | | Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой , руки на пояс ( 2- 3 раза), прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5 – 6 обручей). | Ходьба по скамейке приставным шагом, руки на пояс, на середине скамейки присесть , вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше ( 2- 3 раза), прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. | Ходьба на носках по дорожке, бег по дорожке ( ширина 20 см), набрасывание кольца на фигурки, перебрасывание мяча через сетку. |
| Подвижная игра | | « Птички и кошка». | « Птички и кошка». | « Догони пару». |
| Игровое задание | | « Найдём птичку». | « Найдём птичку». | « Кто позвал». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 87. | Л. И Пензулаева – стр. 88. | Л. И Пензулаева – стр. 88. |
| **Май** | | | | |
| **1 неделя – «Город и село»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места, Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом , упражнять в прокатывание мяча между кубиками, упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжком, повторить упражнения с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны | Ходьба в колонне по одному, прыжки через бруски, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | Без предметов- 6 упр. | Без предметов- 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по доске ( ширина 15 см ), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс ( 2 раза ). Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). | Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыжки в длину с места через шнуры, расстояние 50 см, прокатывание мяча между кубиками. | Достань до мяча, прыжки на двух ногах через препятствия, бег между кеглями. |
| Подвижная игра | | « Котята и щенята». | « Котята и щенята». | « Совушка». |
| Игровое задание | | « Найди котёнка». | « Найди котёнка». | « Чей голосок». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 89. | Л. И. Пензулаева – стр. 90. | Л. И. Пензулаева – стр. 90. |
| **2 неделя – «Мой родной город»** | | | | |
| **Задачи:Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить метание мешочков в горизонтальную цель, упражнять детей в прыжках через скакалку.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребёнка по имени, он становится впереди колонны и ведёт её. Через некоторое время другой ребёнок ведёт колонну (2 -3 смены ведущего ). Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребёнка по имени, он становится впереди колонны и ведёт её. Через некоторое время другой ребёнок ведёт колонну (2 -3 смены ведущего ). Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С кубиком – 5 упр. | С кубиком – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки в длину с места через шнур ( ширина 40- 50 см) (6-8 раз). Перебрасывание мячей друг другу ( 8 – 10 раз) | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу ( 8 – 10 раз), метание мешочков на дальность правой и левой рукой. | Метание мешочков в горизонтальную цель, перебрасывание мяча друг другу. |
| Подвижная игра | | «Найди себе пару» | « Котята и щенята». | « Удочка». |
| Игровое задание | | «Найди и промолчи» | «Найди и промолчи» | « Кто ушёл». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 90. | Л. И. Пензулаева – стр. 91. | Л. И .Пензулаева – стр. 92. |
| **3 неделя** | | | | |
| **Диагностика** | | | | |
| **4 неделя – «Скоро лето»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в подбрасывании и ловле мяча, повторить игры с мячом, прыжками и бегом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с заданиями. Бег в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному с заданиями. Бег в колонне по одному. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С кубиком – 5 упр. | С кубиком – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Равновесия- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд ( дистанции 3 м) (2-3 раза ). Упражнять выполнения двумя колоннами поточным способом. | Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё ( 2 раза), ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой ( 2 раза). | Упражнения с мячом, прыжки по дорожке на правой и левой ноге ( дистанция 3 м, повторить 2 – 3 раза ). |
| Подвижная игра | | « У медведя во бору». | « У медведя во бору». | « Самолёты». |
| Игровое задание | | « Найдём мишку». | « Найдём мишку». | Угадай, кто позвал». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 93 | Л. И. Пензулаева – стр. 94. | Л. И. Пензулаева – стр. 94. |
| **Комплексно – тематическое планирование ННОД по физической культуре ( старшая группа)** | | | | |
| **Сентябрь** | | | | |
| **1 неделя – «Вот и лето прошло»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную, в сохранении устойчивого равновесия, упражнять в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча, упражнять детей в построении колонны , повторить упражнения в равновесии и прыжках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба врассыпную, перестроение в колонну по два. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба врассыпную, перестроение в колонну по два. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение « Быстро в колонну». |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на пояс (3- 4 раза), прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, энергично отталкиваясь от пола ( дистанция 4 м), повторить 2 – 3 раза, перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах ( расстояние между детьми 2м ) , бросая мяч двумя руками снизу ( 10 – 12 раз). | Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки за головой (3- 4 раза), прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между предметами, энергично отталкиваясь от пола ( дистанция 4 м), повторить 2 – 3 раза, перебрасывание мячей друг другу одной рукой и ловля его двумя руками после отскока от пол, стоя в шеренгах ( расстояние между детьми 2м ) , бросая мяч двумя руками снизу ( 10 – 12 раз). | Прыжки на двух ногах с продвижением по кругу с зажатым мешочком между колен, бросание мешочков в горизонтальную цел ( расстояние 2,5 м), ходьба по дорожке (ширина 15 – 20м) |
| Подвижная игра | | « Мышеловка» | « Мышеловка» | «Ловишки». |
| Игровое задание | | « У кого мяч». | « У кого мяч». | « У кого мяч». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.15. | Л.И. Пензулаева – стр.17. | Л.И. Пензулаева – стр17. |
| **2 неделя- «Мы теперь в старшей группе»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх, разучить игровые упражнения с мячом, повторить ползание на четвереньках.** | | | | |
| Вводная часть | | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с заданиями. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с заданиями. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки на двух ногах – упражнение « Достань до предмета ( 5 – 6 раз), броски малого мяча вверх двумя руками, бег в среднем темпе до 1, 5 минуты. | Прыжки в высоту с места – упражнение « Достань до предмета ( 4 – 5 раз), броски малого мяча вверх двумя руками , с хлопком в ладоши ( 15 – 20 раз), ползание на четвереньках между предметами ( 2- 3 раза). | Передача мяча назад двумя руками над головой ( 2 раза), бег змейкой между кеглями. |
| Подвижная игра | | « Фигуры». | « Фигуры». | « Мы весёлые ребята». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.19. | Л.И. Пензулаева – стр.20. | Л.И. Пензулаева – стр. 20 |
| **3 неделя – «Наступила осень»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, упражнять в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони, упражнять в подбрасывании мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить упражнения в прыжках. Развивать глазомер и ловкость, координацию движения. 1занятие 2 занятие 3 занятие** | | | | |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному ( прыжком), ходьба с заданиями, бег до 1 минуты, переход на ходьбу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному ( прыжком), ходьба с заданиями, бег до 1 минуты, переход на ходьбу. | Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег до 1 минуты, переход на обычную ходьбу. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени ( 2- 3 раза), ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо ( 2 – 3 раза), броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши ( 10 – 15 раз). | Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени ( 2- 3 раза), ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, голову и спину держать прямо ( 2 – 3 раза), перебрасывание мяча в шеренгах друг другу на расстоянии 2, 5 м (двумя руками из- за головы). | Прыжки на двух ногах в круг и из круга, а водящий старается дотронуться до детей, броски мяча о стенку и ловля его после отскока от земли. |
| Подвижная игра | | «Птицы улетают» | «Птицы улетают» | « Быстро возьми». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « У кого мяч». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр.21 | Л. И Пензулаева – стр.23 | Л. И. Пензулаева – стр.24. |
| **4 неделя** | | | | |
|  | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | |  |  |  |
| ОРУ | | Диагностика | Диагностика | Диагностика |
| ОВД | |  |  |  |
| Подвижная игра | |  |  |  |
| Игровое задание | |  |  |  |
| Источник | |  |  |  |
| **Октябрь** | | | | |
| **1 неделя – Как живут люди в сёлах и деревнях»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты, в ходьбеприставным шагом по скамейке, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, повторить ходьбу с высоким подниманием колен, знакомство с ведением мяча правой и левой рукой ( элементы баскетбола).** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с заданиями, непрерывный бег, продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс ( 2- 3 раза), прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии50 см один от другого ( 4- 5 штук, повторить 2- 3 раза), броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2, 5 м друг от друга ( способ от груди). | Ходьба по скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи, руки на пояс ( 2- 3 раза), прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, повторить 2- 3 раза, броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2, 5 м друг от друга ( способ от груди). | Отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча в движении , передача мяча друг другу правой и левой ногой. |
| Подвижная игра | | «Мы весёлые ребята» | «Мы весёлые ребята» | « Не попадись». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи» | « Найди и промолчи» | « Найди и промолчи». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 28. | Л. И. Пензулаева – стр. 29. | Л.И. Пензулаева – стр.29. |
| **2 неделя – «Транспорт»** | | | | |
| **Задачи: Разучить поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с преодолением препятствий, упражнять в прыжках с высоты, развивать координацию движений при перебрасывании мяча, разучить игровые упражнения с мячом,повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба с поворотами, бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70 – 80 см. Ходьба и бег чередуются. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба с поворотами, бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70 – 80 см. Ходьба и бег чередуются. | Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному, ходьба с заданиями. бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу |
| ОРУ | | С гимнастической палкой – 6 упр. | С гимнастической палкой – 6 упр. | Без предметов – 6 упр |
| ОВД | | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги ( 8- 10 раз), броски мяча друг другу двумя руками из – за головы (\* 10 – 12 раз), ползание по скамейке на четвереньках, опираясь на ладони и колени. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги ( 8- 10 раз), броски мяча друг другу двумя руками от груди (10 – 12 раз), ползание по скамейке на четвереньках с переползанием через препятствие ( скамейка). | Ведение мяча – передвигаясь на слегка согнутых ногах и на месте ( 5- 6 метров), перебрасывание мяча друг другу, водящий находится в кругу. |
| Подвижная игра | | « Не оставайся на полу». | « Не оставайся на полу». | « Не попадись» |
| Игровое задание | | « У кого мяч». | « У кого мяч». | «У кого мяч». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.30 | Л.И. Пензулаева – стр.32. | Л. И Пензулаева – стр. 32. |
| **3 неделя – «Береги своё здоровье»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии, упражнять в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин, познакомить с игрой в бадминтон, повторить игровое упражнение с прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с заданиями, бег в умеренном темпе до 1 минуты. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с заданиями, бег в умеренном темпе до 1 минуты. | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5 – 6 шнуров, ходьба и бег с заданиями, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. |
| ОРУ | | С малым мячом – 6 упр. | С малым мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м ( 4 – 5 раз), подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола ( 3- 4 раза), ходьба с перешагиванием через набивные мячи ( 2- 3 раза) | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 ,5м ( 4 – 5 раз), ползание на четвереньках между предметами, поставленными на расстоянии 1 м один от другого, 2- 3 раза, ходьба по скамейке боком приставным шагом ( 2- 3 раза. | Передача мяча попеременно правой и левой ногой друг другу, подбрасывание волана ракеткой и отбивание его ракеткой. |
| Подвижная игра | | «Удочка» | «Удочка» | « Будь ловким». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.33 | Л. И. Пензулаева – стр.34 | Л. И Пензулаева – стр. 35. |
| **4 неделя – «Главный город – Россия»** | | | | |
| **Задачи: Построение в шеренгу , проверка равнения и осанки.Построение в колонну по два , ходьба и бег с заданиями.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, Ходьба и бег с заданиями | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, Ходьба и бег с заданиями | Ходьба в колонне змейкой между предметами, бег до 1,5 минут. |
| ОРУ | | С обручем – 6 упр. | С обручем – 6 упр. | Без предметов -6 упр. |
| ОВД | | Пролезание в обруч боком ( 2- 3 раза), ходьба по скамейке, на середине перешагнуть и пойти дальше, прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трёх шагов. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий, ходьба по скамейке, на середине присесть хлопнуть в ладоши и пойти дальше, прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трёх шагов. | Игровые упражнения: « Посадка картофеля», « попади в колрзину». |
| Игровое задание | | « Летает – не летает» | « Летает – не летает» | « Затейники» |
| Подвижная игра | | « Гуси – лебеди». | « Гуси – лебеди». | « Ловишки – перебежки». |
| Источник | | Л.И Пензулаева – стр35 | Л.И Пензулаева – стр37 | Л. и Пензулаева – стр 37 |
| **Ноябрь** | | | | |
| **1 неделя – Москва – столица России»** | | | | |
| **Задачи:Повторить ходьбу с высоким подниманием колен , упражнения в равновесии, повторить перебрасывание мячей в шеренгах.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу , проверка осанки и равнения, ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу , проверка осанки и равнения, ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному, бег в среднем темпе до 1 мин. |
| ОРУ | | С малым мячом – 6 упр. | С малым мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по скамейке, перекладывая малый мяч перед собой и за спиной, прыжки на правой и левой ноге, перебрасывание мяча в шеренгах друг другу снизу. | Ходьба по скамейке, перекладывая малый мяч перед собой и за спиной, прыжки на правой и левой ноге по два прыжка на каждой ноге, перебрасывание мяча в шеренгах друг другу из – за головы. | Игровые упражнения: « Мяч о стенку», « поймай мяч», « не задень» |
| Подвижная игра | | « Пожарные на учении» | « Пожарные на учении» | « Мышеловка». |
| Игровое задание | | «Найди и промолчи» | «Найди и промолчи» | «Найди мышонка» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр.39. | Л. И Пензулаева – стр41. | Л. И. Пензулаева – стр.41 |
| **2 неделя- «Какая бывает осень»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами, повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями, ходьба и бег чередуются. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов –6 упр. |
| ОВД | | Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно, переползание на животе по скамейке, ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом. | Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно, ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой, ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом. | Игровые упражнения: « Мяч водящему», « по мостику». |
| Подвижная игра | | « Не оставайся на полу» | « Не оставайся на полу» | « Ловишки с ленточками» |
| Игровое задание | | « Затейники» | « Затейники» | «Затейники» |
| Источник | | Л.И.Пензулаева – стр.42 | Л.И.Пензулаева – стр.43 | Л. И. Пензулаева – стр.43 |
| **3 неделя – «Скоро зима»** | | | | |
| Задачи: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом., повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии, повторить упражнения с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1.5 минуту.ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С мячом – 5 упр. | С мячом – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, пролезание в обруч прямо и боком в группировке, ходьба по скамейке боком приставным шагом | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, ходьба на носках, между набивными мячами. | Игровые упражнения:» Перебрось и поймай», « перепрыгни – не задень». |
| Подвижная игра | | «Медведи и пчёлы» | «Медведи и пчёлы» | « Ловишки парами». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Летает – не летает» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 44 | Л. И Пензулаева – стр. 45 | Л. и Пензулаева – стр. 45 |
| **4 неделя – «Моя семья»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора, упражнять в равновесии и прыжках.повторить игровые упражнения с прыжками. с бегом и мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба с заданиями, ходьба врассыпную, бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба с заданиями, ходьба врассыпную, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | На гимнастической скамейке – 5 упр. | На гимнастической скамейке – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Подлезание под шнур боком, ходьба по скамейке с мешочком на голове, прыжки на правой и на левой ноге до предмета. | Подлезание под шнур прямо , прыжки на правой и на левой ноге до предмета, ходьба между предметами на носках. | Игровые упражнения: « Мяч о стенку». |
| Подвижная игра | | «Мы весёлые ребята» | «Мы весёлые ребята». | « Удочка» |
| Игровое задание | | « У кого мяч» | « У кого мяч» | « Ловишки – перебежки» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр.46 | Л. И Пензулаева – стр.47 | Л.И. Пензулаева – стр. 47 |
| **Декабрь** | | | | |
| **1 неделя- «Имена и фамилии»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг друга, разучить ходьбу по наклонной доске, повторить перебрасывание мяча, упражнять в метании снежков на дальность.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, ходьба и бег с заданиями. | Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | С обручем – 6 упр. | С обручем – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по наклонной доске боком, прыжки на двух ногах через бруски, броски мяча друг другу двумя руками из- за головы. | Ходьба по наклонной доске прямо, прыжки на двух ногах между набивными мячами, броски мяча друг другу двумя руками из- за головы. | Игровые упражнения : « Кто дальше бросит», « не задень». |
| Подвижная игра | | «Ловишки с ленточками». | «Ловишки с ленточками». | « Мороз Красный нос» |
| Игровое задание | | « Сделай фигуру». | « Сделай фигуру». | Ходьба между предметами за Морозом. |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 48 | Л.И. Пензулаева – стр. 49 | Л. И Пензулаева – стр. 50 |
| **2 неделя – «Вот пришли морозы и зима настала»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге по кругу , повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, упражнять в ползании и переброске мяча, упражнять в бросании снежков в цель.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, по команде инструктора дети выполняют ходьбу по кругу, бег по кругу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, по команде инструктора дети выполняют ходьбу по кругу, бег по кругу. | Построение в колонну по одному.ходьба и бег с заданиями |
| ОРУ | | С флажками – 6 упр. | С флажками – 6 упр. | Без предметов- 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки с ноги на ногу, броски мяча вверх и ловля двумя руками.ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ползание по прямой, подталкивая мяч головой, прокатывание набивного мяча | Игровые упражнения: « Метко в цель», « кто быстрее до предмета», «пройдём по мосточку». |
| Подвижная игра | | « Не оставайся на полу» | « Не оставайся на полу» | «Мороз Красный нос» |
| Игровое задание | | « У кого мяч» | « У кого мяч» | «Затейники» |
| Источник | | Л.И. Пензулаева–стр.51. | Л.И. Пензулаева–стр.52. | Л.И. Пензулаева – стр.52 |
| **3 неделя – «Защита Родины»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч,повторить ползание по скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия, повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель, упражнять в прыжках на двух ногах.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег чередуются. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег чередуются. | Дети лепят снежки и выкладывают их горкой вдоль обозначенной линии. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Перебрасывание мяча друг другу снизу, ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Перебрасывание мяча друг другу снизу, ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Игровые упражнения:» Метко в цель». |
| Подвижная игра | | «Пожарные на учении» | «Пожарные на учени» | « Смелые воробышки» |
| Игровое задание | | « Летает – не летает» | « Летает – не летает» | «Найди и промолчи» |
| Источник | | Л. и Пензулаева - стр.53 | Л. И. Пензулаева - стр.54 | Л. И. Пензулаева – стр. 54 |
| **4 неделя – «Новый год у ворот»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в беге и ходьбе по кругу , взявшись за руки, в лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках, разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой, развивать координацию движений при скольжении по ледяным дорожкам.** | | | | |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, выполнять упражнения по сигналу инструктора, ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, выполнять упражнения по сигналу инструктора, ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в среднем темпе между предметами, не разрывая цепочки. |
| ОРУ | | Без предметов – 7 упр. | Без предметов – 7 упр. | Без предметов - стр. 57 |
| ОВД | | Лазанье на гимнастическую стенку, ходьба по скамейке, перешагивая через предметы, прыжки на двух ногах между предметами. | Лазанье на гимнастическую стенку до верха разноимённым способом, ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен. | Игровые упражнения: Загнать клюшкой шайбу, « По дорожке» |
| Подвижная игра | | «Карусель» | «Карусель» | « Мы весёлые ребята» |
| Игровое задание | | «Затейники» | «Затейники» | «Найди и промолчи». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.55 | Л. И. Пензулаева – стр.57 | Л.И. Пензулаева – стр. 57 |
| **Январь** | | | | |
| **1 неделя** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо, повторить игровые упражнения.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Ходьба и бег между кубиками , расположенными в шахматном порядке. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Ходьба и бег между кубиками , расположенными в шахматном порядке. | Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами в среднем темпе. |
| ОРУ | | С кубиками - 6 упр. | С кубиками - 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба и бег по наклонной доске, прыжки на правой и левой ноге между кубиками, броски мяча в шеренгах. | Ходьба по наклонной доске, прыжки на двух ногах между набивными мячами, броски мяча в шеренгах. | Дети катаются на санках парами, игровое упражнение: «Сбей кеглю» |
| Подвижная игра | | « Медведи и пчёлы» | « Медведи и пчёлы» | « Ловишки парами» |
| Игровое задание | | « У кого мяч». | « У кого мяч». | « Найди и промолчи». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 59 | Л. И. Пензулаева – стр. 60 | Л. И. Пензулаева – стр. 61. |
| **2 неделя – «Человек»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, разучить прыжок в длину с места, упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой, повторить упражнения с бегом и метанием.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу.ходьба по кругу, взявшись за верёвку и бег в одну сторону и в другую. | Построение в шеренгу.ходьба по кругу, взявшись за верёвку и бег в одну сторону и в другую. | Катание на санях. |
| ОРУ | | С верёвкой – 6 упр. | С верёвкой – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки в длину с места, проползание под дугу на четвереньках, подталкивая мяч, броски мяча вверх. | Прыжки в длину с места, переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке, перебрасывание мячей. | Игровые упражнения: « Кто быстрее», пробеги – не задень». |
| Подвижная игра | | «Ловишки парами» | «Ловишки парами» | «Найди свой цвет» |
| Игровое задание | | «У кого мяч». | «У кого мяч». | « Найдём зайца» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 61 | Л. И. Пензулаева – стр. 63 | Л. И. Пензулаева – стр. 63 |
| **3 неделя – «Зима в лесу»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, повторить задание в равновесии.упражнять в катании на санках,повторить игровые упражнения с бегом. прыжками и метанием снежков на дальность.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, ходьба и бег с заданиями. | Катание на санках парами. |
| ОРУ | | На скамейке – 5упр. | На скамейке – 5упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Перебрасывание мячей друг другу , стоя в шеренгах, пролезание в обруч боком в группировке, ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Перебрасывание мячей друг другу , стоя в шеренгах и ловля после отскока от пола, пролезание в обруч левым и правым боком, ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. | Игровые упражнения: « пробеги – не задень», кто дальше бросит». |
| Подвижная игра | | « Не оставайся на полу». | « Не оставайся на полу». | « Мороз Красный нос» |
| Игровое задание | | «Летает – не летает» | «Летает – не летает» | « Летает – не летает» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 63 | Л. И. Пензулаева – стр. 64 | Л. И. пензулаева – стр. 65. |
| **4 неделя – «Мы живём в России»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек,повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг, ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую стороны. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг, ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую стороны. | Построение в шеренгу, объяснение задания, катание на санках. |
| ОРУ | | С обручем – 6 упр. | С обручем – 6 упр. | Без предметов – стр.66 |
| ОВД | | Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом, ходьба по скамейке , приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем вместе, ведение мяча в прямом направлении. | Лазанье на гимнастическую стенку по четвёртой рейке стенки, спуск вниз, ходьба по скамейке , приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой ,прыжки на двух ногах через шнуры без пауз, продвигаясь вперёд, ведение мяча в прямом направлении до обозначенного места. | Игровые упражнения: « По местам, с горки». |
| Подвижная игра | | « Хитрая лиса». | « Хитрая лиса». | « Мороз Красный нос» |
| Игровое задание | | « Летает – не летает». | « Летает – не летает». | « Найди и промолчи» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.66 | Л. И. Пензулаева – стр.66 | Л. И. Пензулаева – стр. 66. |
| **Февраль** | | | | |
| **1 неделя – «Опасности вокруг нас»** | | | | |
| **Задачи: 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, повторить игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяным дорожкам.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления, ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления, ходьба в колонне по одному. | Катание на санках парами. |
| ОРУ | | С гимнастической палкой – 6 упр. | С гимнастической палкой – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по скамейке, руки в стороны, прыжки через бруски, без паузы, бросание мячей в корзину двумя руками из- за головы. | Бег по скамейке, руки в стороны, прыжки через бруски левым и правым боком, без паузы, бросание мячей в корзину двумя руками от груди. | Игровые упражнения: « Точный пас, по дорожке». |
| Подвижная игра | | « Охотники и зайцы». | « Охотники и зайцы». | «Мороз Красный нос» |
| Игровое задание | | « Летает – не летает». | « Летает – не летает». | «Летает – не летает». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 68. | Л. И. Пензулаева – стр. 69. | Л. И. ПЕнзулаева – стр.70. |
| **2 неделя – «Воздух – невидимка»** | | | | |
| **Задачи:Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную, закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю, упражнять катанию на санках, упражнять в метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | Катание на санках. |
| ОРУ | | С большим мячом – 6 упр. | С большим мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки в длину с места, отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом, подлезание под дугу. | Прыжки в длину с мест,ползание на четвереньках между набивными мячами, перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах. | Игровые упражнения:» Кто дальше, кто быстрее». |
| Подвижная игра | | « Не оставайся на полу». | « Не оставайся на полу». | « Мороз Красный нос» |
| Игровое задание | | «Затейники» | «Затейники» | « Найди следы зайцев». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 70 | Л. И. Пензулаева – стр. 71 | Л. И. Пензулаева – стр. 71. |
| **3 неделя – «День защиты отечества»** | | | | |
| Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазанье под палку и перешагивании черезнеё, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность. | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег с заданиями .Перестроение в три колонны. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег с заданиями .Перестроение в три колонны. | Построение в колонну по одному, перестроение в круг, ходьба вокруг предмета, взявшись за руки.ходьба и бег в одну сторону и другую. |
| ОРУ | | На гимнастической скамейке - 6 упр. | На гимнастической скамейке - 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча, подлезание под палку, перешагивание через шнур. | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча, ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьба на носках между кеглями, прыжки на двух ногах через шнуры. | Игровые упражнения: « Точно в круг, кто дальше». |
| Подвижная игра | | « С кочки на кочку». | «С кочки на кочку» | «Ловишки». |
| Игровое задание | | «Затейники». | « Затейники». | « Затейники» |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.72 | Л.И. Пензулаева – стр.72 | Л.И. Пензулаева – стр. 73. |
| **4 неделя – «Зима прошла»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в непрерывном беге.в лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках и с мячом, упражнять катанию на санках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег до 1 минуты с изменением направления. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба в колонне по одному, бег до 1 минуты с изменением направления. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом по четвёртой рейке, ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, прыжки с одной ноги на другую, продвигаясь вперёд. | Лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск вниз, ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки за головой, прыжки с одной ноги на другую, между предметами, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | Игровые упражнения: « Гонки санок.не попадись. по мостику» |
| Подвижная игра | | «Медведи и пчёлы» | «Медведи и пчёлы» | « Ловишки - перебежки» |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи» |
| Источник | | Л. И Пензулаева - стр. 73. | Л. И Пензулаева - стр. 74. | Л.И. Пензулаева – стр. 75. |
| **Март** | | | | |
| **1 неделя – «Мамин праздник»** | | | | |
| **Задачи: 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, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями.бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями.бег врассыпную. | Построение в колонну, непрерывный бег до 1 минуты между предметами. |
| ОРУ | | С малым мячом – 6 упр. | С малым мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через набивные мячи, перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола с хлопком в ладоши.. | Игровые упражнения:» Пас точно на клюшку, проведи – не за день». |
| Подвижная игра | | «Горелки» | «Горелки» | « Горелки». |
| Игровое задание | | Эстафета; мяч водящему | Эстафета; мяч водящему | « Летает – не летает2. |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 77 | Л. И Пензулаева – стр. 77 | Л. И. Пензулаева – стр.78 |
| **2 неделя – «Знаменитые люди России».** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу.проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат. метание мешочков в вертикальную цель. ползание на четвереньках между предметами.» | Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат, метание мешочков в вертикальную цель. ползание на четвереньках по прямой.» | Игровые упражнения: « Ловкие ребята, кто быстрее. |
| Подвижная игра | | «Ловкие ребята» | «Ловкие ребята» | « Карусель» |
| Игровое задание | | « Затейники» | « Затейники» | « Затейники» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 79 | Л. И. Пензулаева – стр. 80 | Л. и. Пензулаева – стр. 80 |
| **3 неделя- «Животный мир».** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках, повторить упражнения в равновесии, прыжках с мячом.** | | | | |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному . переход на бег, дистанция 10 м. |
| ОРУ | | С кубиками – 5 упр. | С кубиками – 5 упр. | Без предметов – 5 упр |
| ОВД | | Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (« по медвежьи»), 2-3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд; дистанция 3 м. Повторить 2-3раза. | Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (« по медвежьи»), 2-3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке на середине медленно повернуться кругом и пойти дальше , Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге Повторить 2-3раза. | Игровые упражнения : «Канатоходец, быстро передай. |
| Подвижная игра | | «Хитрая лиса» | «Хитрая лиса» | « Удочка» |
| Игровое занятие | | « Летает – не летает» | « Летает – не летает» | « Угадай по голосу» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 81 | Л. И. Пензулаева – стр. 82 | Л. И. Пензулаева – стр. 83 |
| **4 неделя – «Вода волшебница»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии, упражнять в беге на скорость, разучить упражнение с прокатыванием мяча.повторить игровые упражнения с прыжками.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, объяснение задания.по команде инструктора дети выполняют бег на 10 м. |
| ОРУ | | С обручем – 5 упр. | С обручем – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. | Игровые упражнения; « Прокати –сбей, пробеги – не задень». |
| Подвижная игра | | « Не оставайся на полу» | « Не оставайся на полу» | «Удочка» |
| Игровое задание | | « Затейники» | « Затейники» | « Затейники» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 83 | Л. И Пензулаева – стр. 84 | Л. и Пензулаева – стр85. |
| **Апрель** | | | | |
| **1 неделя – «Мы живём на земле»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании, упражнять в чередовании ходьбы и бега, повторить игру с бегом, эстафету с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба и бег с заданиями, бег врассыпную. | Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба и бег с заданиями, бег врассыпную. | Построение в колонну по одному, ходьба и бег в чередовании; 10 м |
| ОРУ | | С гимнастической палкой – 6 упр. | С гимнастической палкой – 6 упр. | Бег без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны, прыжки через бруски, броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, прыжки на двух ногах, затем перепрыгнуть через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова через предмет, броски мяча вверх одной рукой и ловля двумя. | Игровые упражнения: « Ловишки – перебежки, передача мяча в колонне». |
| Подвижная игра | | «Пятнашки» | «Пятнашки» | « Удочка» |
| Игровое задание | | « Летает – не летает» | « Летает – не летает» | «Летает – не летает» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 86 | Л. И. Пензулаева – стр. 87 | Л.И. Пензулаева – стр. 87 |
| **2 неделя – «Космос»** | | | | |
| **Задачи:Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упражнять в прокатывании обручей, упражнять детей в длительном беге.в прокатывании обруча, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег между предметами. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег между предметами. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.бег в умеренном темпе до 1,5мин, ходьба врассыпную и между предметами. |
| ОРУ | | С короткой скакалкой - 6 упр. | С короткой скакалкой - 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки через короткую скакалку, прокатывание обручей друг другу, пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку, прокатывание обручей друг другу, пролезание в обруч. | Игровые упражнения : «Пройди – не задень, догони обруч, перебрось и поймай». |
| Подвижная игра | | «Ракета» | «Ракета» | Эстафета: « Кто быстрее до флажка». |
| Игровое задание | | «Затейники» | «Затейники» | « Кто ушёл» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 88 | Л. И. Пензулаева – стр. 89 | Л. И. Пензулаева – стр. 89 |
| **3 неделя – «Пришла настоящая весна»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в беге колонной по одному с остановкой по команде инструктора, повторить метание в вертикальную цель, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну пол одному. Ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну пол одному. Ходьба и бег с заданиями. | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2- 3 шеренги, ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С малым мячом – 6 упр. | С малым мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Метание мешочков в вертикальную цель.ползание по прямой, затем переползание через скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы. | Метание мешочков в вертикальную цель, ползание по прямой, затем переползание по скамейке на ладони и ступнях, ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Игровые упражнения: « Кто быстрее, мяч в кругу». |
| Подвижная игра | | «Удочка» | «Удочка» | « Карусель». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 89. | Л. И Пензулаева – стр. 91. | Л. И. Пензулаева – стр.91 |
| **4 неделя – «Россия – Родина моя»** | | | | |
| **Задачи:Упражнятьв ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках,повторить игровые упражнения с мячом.в прыжках и равновесии.** | | | | |
| 1 занятие 2 занятие 3 занятие | | | | |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. | Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр | Без предметов – 6 упр | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перёд (расстояние 8-10 м). Ходьба по канату боком приставным шагом руки на пояс. | Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд, Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. | Игровые упражнения: « Сбей кеглю.пробеги – не задень». |
| Подвижная игра | | «Горелки». | «Горелки». | « С кочки на кочку» |
| Игровое упражнение | | « Угадай, чей голос» | « Угадай, чей голос» | « Угадай , чей голос». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 91 | Л. И. Пензулаева – стр. 91 | Л. И. Пензулаева – стр.43. |
| **Май** | | | | |
| **1 неделя – «День победы»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.упражнять в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом ( бадминтон).** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Поворот!»-повернутся кругом и продолжать движения; ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Поворот!»-повернутся кругом и продолжать движения; ходьба и бег врассыпную. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с заданиями.бег в среднем темпе до 1 минуты. |
| ОРУ | | Без предметов -6 упр. | Без предметов -6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи, прыжки на двух ногах.броски мяча о стенку. | Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. | Игровые упражнения: « Проведи мяч, пас друг другу.отбей волан». |
| Подвижная игра | | «Пожарные на учении» | «Пожарные на учении» | « Гуси – лебеди». |
| Игровое задание | | « Что изменилось» | « Что изменилось» | « Что изменилось» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.94 | Л. И. Пензулаева – стр.95 | Л. и Пензулаева – стр. 96 |
| **2 неделя – «Здоровье надо беречь»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы , разучить прыжок в длину с разбега, упражнять в перебрасывании мяча, развивать выносливость в непрерывном беге, упражнять в прокатывании обручей.повторить игровые упражнения с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному, бег и ходьба с заданиями | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному, бег и ходьба с заданиями | Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег до 1.5 минуты. |
| ОРУ | | С флажками – 6 упр. | С флажками – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ползание по прямой на ладонях и ступнях. | Прыжки в длину с разбега, забрасывание мяча в корзину, лазанье под дугу. | Игровые упражнения: «Прокати – не урони, кто быстрее, забрось в кольцо. |
| Подвижная игра | | «Не оставайся на полу». | «Не оставайся на полу». | « Совушка» |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | «Найди и промолчи». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 96. | Л. И Пензулаева – стр. 97 | Л.И. Пензулаева – стр.97 |
| **3 неделя** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|  | | Диагностика | Диагностика | Диагностика |
| **4 неделя – «Россия богата талантами»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами, упражнять в игровых заданиях с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с заданием. | Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с заданием. | Ходьба в колонне по одному, по команде дети ускоряют или замедляют темп ходьбы. |
| ОРУ | | С обручем – 6 упр. | С обручем – 6 упр. | Без предметов – 6 упр |
| ОВД | | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба с перешагиванием через набивные мячи.прыжки на двух ногах между кеглями. | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба с перешагиванием через набивные бруски, прыжки на правой и левой ноге попеременно. | Игровые упражнения: «Мяч водящему, передача мяча в колонне». |
| Подвижная игра | | «Караси и щуки» | «Караси и щуки» | « Не оставайся на земле2 |
| Игровое задание | | « Летает - не летает». | « Летает - не летает». | « Летает не летает». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева - стр. 100. | Л. И. Пензулаева - стр. 101. | Л. и. Пензулаева –стр. 101. |
| **Комплексно – тематическое планирование ННОД по физической культуре( подготовительная группа).** | | | | |
| **Сентябрь** | | | | |
| **1 неделя- «День знаний»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развевать точность движения при переброске мяча, знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений, повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м бег); бег врассыпную; ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м бег); бег врассыпную; ходьба и бег с заданиями. | Построение в две шеренги, бег и ходьба с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3-4 раза. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м ) по 12-15 раз. | Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи(6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3-4 раза. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах из- за головы (расстояние между детьми в шеренгах 3 м ) по 12-15 раз. | Игровые упражнения: «Ловкие ребята, пингвины». |
| Подвижная игра | | « Ловишки» | « Ловишки» | « Догони свою пару». |
| Игровое задание | | « Летает - не летает». | « Летает - не летает». | « Вершки и корешки» |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 9 | Л. И. Пензулаева – стр. 10 | Л.И. Пензулаева – стр.11 |
| **2 неделя – «Что растёт в поле и огороде»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движения в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его, упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигнал воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанцию между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигнал воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанцию между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. |
| ОРУ | | С флажками – 6 упр. | С флажками – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки с доставанием до предмета, подвешена на высоту поднятой руки ребёнка. Выполняется с небольшого разбега (5-6 раз подряд) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не касаясь его.(3-4раза подряд). Повторить 2-3 раза. | Прыжки на двух ногах между предметами, бросание мяча друг другу двумя руками снизу, упражнение в ползании – « крокодил». | Игровые упражнения – « Быстро встань в колонну, прокати обруч». |
| Подвижная игра | | Эстафета « Овощи и фрукты» | Эстафета: «Овощи и фрукты» | « Совушка». |
| Игровое задание | | « Летает – не летает» | « Летает – не летает» | « Великаны и гномы». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр.11 | Л. И. Пензулаева – стр.12 | Л. И Пензулаева – стр.14 |
| **3 неделя- «Что растёт на лугу и в лесу»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и бег с чётким фиксированием поворотов (ориентир-кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке, развивать быстроту и точность при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному счётким поворотам на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному счётким поворотам на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, бег 20м. ходьба 10м, ходьба между предметам. |
| ОРУ | | С малым мячом – 6 упр. | С малым мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Подбрасывание мяча одной рукой а ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2-3 раза. Ползанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранять равновесие и и удерживать осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. | Подбрасывание мяча одной рукой а ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2-3 раза. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях(2-3 раза). ходьба по скамейке . на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. | Игровые упражнения: « Быстро передай, пройди – не задень». |
| Подвижная игра | | «Стоп» | «Стоп» | « Совушка». |
| Игровое задание | | « Летает – не летает». | « Летает- не летает» | « Летает – не летает |
| Источник | | Л.И Пензулаева – стр. 15 | Л.И Пензулаева – стр. 16 | Л. И. Пензулаева – стр. 16 |
| **4 неделя** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
|  | | Диагностика | Диагностика | Диагностика |
| **Октябрь** | | | | |
| **1 неделя – «Городские профессии»** | | | | |
| Задачи: Закреплять навыки ходьбы между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом ,упражнять в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задания в прыжках. | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений, бег с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть , руки в стороны, поднять руки и пойти дальше, прыжки на правой и левой ноге через шнуры, броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, перебрасывания мяча в шеренгах, ловля мяча ,предварительно хлопнув в ладоши. | Игровые упражнения: « Перебрось – поймай, не попадись». |
| Подвижная игра | | «Тише едешь, дальше будешь» | «Тише едешь , дальше будешь» | «Фигуры» |
| Игровое задание | | « Затейники». | « Затейники». | « Затейники». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.20 | Л.И. Пензулаева – стр.20 | Л.И. Пензулаева – стр. 22 |
| **2 неделя- «Профессии на селе»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, развивать координацию движений в упражнениях с мячом, повторить бег в среднем темпе, упражнять в прыжках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора, ходьба , бег с заданиями. | Ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора, ходьба , бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонне по два в движении, бег в среднем темпе до 1, 5 минуты |
| ОРУ | | С обручем – 5 упр. | С обручем – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги на мат , отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд ( баскетбольный вариант), ползание на ладонях и ступнях по прямой. | Прыжки с высоты 40 см. на полусогнутые ноги на мат , отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд и забрасывание в корзину( баскетбольный вариант), лазанье в обруч на четвереньках прямо и боком. | Игровые упражнения: « Кто самый меткий, перепрыгни не задень». |
| Подвижная игра | | «Где мы были – не скажем, а что делали – покажем» | «Где мы были- не скажем, а что делали- покажем» | « Совушка» |
| Игровое задание | | « Эхо» | « Эхо» | « Эхо». |
| Источник | | Л. И Пензулаева–стр.22 | Л. И Пензулаева–стр.23 | Л. И Пензулаева – стр.24. |
| **3 неделя – «Раньше и теперь. История вещей»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в колонне по одному с высоким подниманием колен, повторить упражнения ведения мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать точность в упражнениях с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному с изменением движения по указанию инструктора, бег с заданиями. |
| ОРУ | | На гимнастической скамейке – стр.6 упр. | На гимнастической скамейке – стр.6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ведение мяча по прямой, ползание на животе, подтягиваясь двумя руками, ходьба по рейке скамейки. | Ведение мяча между предметами, ползание на четвереньках по прямой подталкивая мяч головой, ходьба по рейке скамейки. | Игровые упражнения: «Успей выбежать, мяч водящему». |
| Подвижная игра | | « Удочка». | « Удочка». | « Не попадись». |
| Игровое задание | | « Летает – не летает» | « Летает – не летает» | « Летает – не летает». |
| Источник | | Л. И Пензулаева- 24. | Л. И Пензулаева- 26 | Л.И. Пензулаева – стр. 26. |
| **4 неделя–«Труд людей»** | | | | |
| **Задачи: Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движений, упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с заданием, повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с заданиями, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с заданиями, бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, упражнять в прыжках и переброске мяча. |
| ОРУ | | С мячом – 6 упр. | С мячом – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой, ползание под дугу, прыжки на правой и левой ноге между предметами, ходьба по скамейке , хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. | Ползание на четвереньках с мешочком на спине, прыжки на двух ногах между предметами, ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Игровые упражнения: « Лягушки, не попадись». |
| Подвижная игра | | «Огород» | «Огород» | « Ловишки с ленточками». |
| Игровое задание | | « Затейники». | « Затейники». | « Эхо». |
| Источник | | Л. И Пензулаева - стр. 27 | Л. И Пензулаева - стр. 28 | Л. И Пензулаева – стр. 28 |
| **Ноябрь** | | | | |
| **1 неделя–«Промышленность и хозяйство родного города»** | | | | |
| **Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом, закреплять навык ходьбы , перешагивая через предметы, повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате, прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы, « мяч водящему». | Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд вдоль каната, броски мяча в корзину – баскетбольный вариант. | Игровые упражнения: « Мяч о стенку, будь ловким». |
| Подвижная игра | | «По местам» | «По местам» | « Мышеловка» |
| Игровое задание | | « Угадай, чей голосок» | « Угадай чей голосок» | « Затейники». |
| Источник | | Л. И. Пензулаева – стр. 29. | Л. И. Пензулаева – стр32. | Л. И Пензулаева – стр. 32 |
| **2 неделя – «Мой город – Искитим»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу, ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с заданиями. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С короткой скакалкой -6 упр. | С короткой скакалкой -6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд, ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине, броски мяча друг другу стоя в шеренгах из- за головы. | Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой, передача мяча в шеренгах. | Игровые упражнения: Передача мяча по кругу в одну и другую сторону, « не задень». |
| Подвижная игра | | « Фигуры» | « Фигуры» | « Не оставайся на полу» |
| Игровое задание | | « Затейники» | « Затейники» | « Затейники» |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 33 | Л. И Пензулаева – стр. 34. | Пензулаева стр. 34. |
| **3 неделя – «Государственные символы России»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии, упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и бегом.** | | | | |
| Вводная часть | | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 раз), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 раз), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С кубиком 5-упр. | С кубиком 5-упр. | Без предметов-5 упр. |
| ОВД | | Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. Лазанье под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. | Метание мешочков в горизонтальную цель, ползание на ладонях и ступнях, ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | Игровые упражнения.перебрасывание мяча друг другу в шеренге. |
| Подвижная игра | | Эстафета: Пронести флаг сквозь преграды» | Эстафета: Пронести флаг сквозь преграды» | «По местам». |
| Игровое задание | | «Летает-не летает». | «Летает-не летает». | « Летает – не летает» |
| Источник | | Л.И.Пензулаева-стр.34. | Л.И.Пензулаева-стр.36. | Л. И. Пензулаева – стр. 36 |
| **4 неделя – «Осень золотая»** | | | | |
| **Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой, повторить упражнения в прыжках и равновесие, упражнять в выполнении заданий с мячом.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | 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. | 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. | Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам, ходьба в колонне по одному.по сигналу выполнение поворотов прыжком направо ( налево), ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали).Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. | Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали). Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | Игровые упражнения: « Передай мяч, с кочки на кочку. |
| Подвижная игра | | « Фигуры» | « Фигуры» | « Хитрая лиса». |
| Игровое задание | | « Эхо» | « Эхо» | « Эхо» |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр.37 | Л.И. Пензулаева – стр.38 | Л. И Пензулаева стр. 39. |
| **Декабрь** | | | | |
| **1 неделя – «История моей страны»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развевать ловкость в упражнение с мячом, повторить упражнения в равновесии и, в прыжках, с мячом.** | | | | |
| Вводная часть | | Ходьба и бег с заданиями, бег врассыпную. | Ходьба и бег с заданиями, бег врассыпную. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | В парах - 5 упр. | В парах - 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами ,огибая их. Бросание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке , руки на пояс, на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пойти дальше, переброска мячей друг другу снизу, от груди. и из – головы. | Игровые упражнения: « Пройди не задень, пас на ходу, прыжки на двух ногах через короткую скакалку. |
| Подвижная игра | | « Хитрая лиса». | « Хитрая лиса». | « Совушка». |
| Игровое задание | | « Затейники». | « Затейники». | « Затейники». |
| Источник | | Л. И Пензулаева – стр. 40 | Л. И Пензулаева – стр. 40 | Л.И. Пензулаева – стр .41. |
| **2 неделя – «Они прославили Россию»** | | | | |
| **Задачи:Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнение в ползании и эстафету с мячом, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд (расстояние 6 м) и на двух ногах, прокатывание мяча между предметами, ползание под шнур правым и левым боком. | Игровые упражнения: « Пройди – не урони, из кружка в кружок. |
| Подвижная игра | | « Салки с ленточкой» | « Салки с ленточкой» | « Стой». |
| Игровое задание | | « Эхо» | « Эхо» | «Эхо» |
| Источник | | Л. И. Пезулаева - стр. 42 | Л. И. Пезулаева - стр. 43 | Л. И. Пензулаева – стр. 43. |
| **3 неделя – «Как делают книги»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в бросании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии, повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.** | | | | |
|  | | 1 занятие | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя ( широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя ( широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | | С малым мячом – 6 упр. | С малым мячом – 6 упр. | Без предметов- 6 упр. |
| ОВД | | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза). | Переброска мячей в парах снизу.ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, прыжки со скамейки на мат. | Игровые упражнения: « Пас на ходу, кто быстрее.пройди и не урони. |
| Подвижная игра | | Попрыгунчики – воробышки» | Попрыгунчики – воробышки» | « Лягушки и цапля». |
| Игровое задание | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». |
| Источник | | Л.И. Пензулаева – стр. 45 | Л.И. Пензулаева – стр. 46 | Л. И. Пензулаева – стр. 46. |
| **4 неделя–«Самый весёлый праздник»** | | | | |
| Задачи: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и равновесии, разучить игровое задание « Точный пас», развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег с заданиями. | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, ходьба и бег с заданиями. | Ходьба в колонне по одному за ведущим между предметами в среднем темпе. |
| ОРУ | Без предметов – 6 упр. | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажать между колен. | | Лазанье по гимнастической стенке переходом на другой пролёт, спуск вниз, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд | Игровые упражнения: «Точный пас, кто дальше бросит, по дорожке проскользи» |
| Подвижная игра | «Два Мороза» | | «Два Мороза» | «Охотники и соколы». |
| Игровое задание | « Эхо» | | « Эхо» | « Эхо». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 47 | | Л.И. Пензулаева – стр. 47 | Л.И. Пензулаева – стр. 48. |
| Январь | | | | |
| **1 неделя** | | | | |
| **Задачи:Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу м бег с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия, повторить игровые упражнения с прыжками.скольжение по дорожке. провести подвижную игру « Два Мороза».** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Игровое упражнение: « Между санками2, ходьба с заданиями. |
| ОРУ | С палкой 6 упр. | | С палкой 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. | | Ходьба по скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.прыжки на двух ногах из обруча в обруч, обручи лежат в шахматном порядке, прокатывание мяча между предметами. | Игровые упражнения: « Кто быстрее.проскользи – не упади». |
| Подвижная игра | « День и ночь». | | « День и ночь». | « Два Мороза» |
| Игровое задание | « Летает – не летает». | | « Летает – не летает». | Ходьба за самым смелым Морозом. |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр. 49. | | Л. И. Пензулаева – стр. 51. | Л. И. Пензулаева – стр. 51. |
| **2 неделя- «Земля – наш общий дом»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий, для рук, упражнять в прыжках в длину с места и ползание по скамейке, провести игровое упражнение Снежная королева», упражнение с элементами хоккея, игровое упражнение в метании снежков на дальность, игровое упражнение с прыжками « Весёлые воробышки».** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задание рук за голову, на пояс, вверх, ходьба и бег врассыпную. | | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задание рук за голову, на пояс, вверх, ходьба и бег врассыпную. | Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий-Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева пытается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий. |
| ОРУ | С кубиками – 5 упр. | | С кубиками – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч». Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м. | | Прыжки в длину с места (на мат), Бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. | Игровые упражнения: « Кто дальше бросит, весёлые воробышки». |
| Подвижная игра | «Совушка». | | «Совушка». | « Два Мороза». |
| Игровое задание | « Найди и промолчи». | | « Найди и промолчи». | « Найди и промолчи». |
| Источник | Л.И. Пензулаева стр.52. | | Л.И. Пензулаева стр.53. | Л.И. Пензулаева – стр. 54. |
| **3 неделя–«Разные страны, разные народы»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, повторить лазанье под шнур, упражнять детей ходьбе между снежками, разучить ведение шайбы с одной стороны площадки на другую, повторить катание на санках.** | | | | |
|  | 1 задание | | 2 задание | 3 задание |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба и бег с заданиями. | | Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба и бег с заданиями. | Из снежков выкладывают дорожку. Ходьба и бег между дорожками. |
| ОРУ | С малым мячом- 6 упр. | | С малым мячом- 6 упр. | Без предметов -6 упр. |
| ОВД | Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками ( 3 раза, сериями по 10-12 раз подряд). Лазание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края (несколько раз подряд). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики (расстояние между кубиками три шага ребёнка). | | Переброска мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, ходьба на носках, между предметами. | Игровые упражнения: « Хоккеисты», катание на санках парами. |
| Подвижная игра | «День и Ночь» | | «День и ночь» | « Два Мороза» |
| Игровое задание | « Эхо» | | « Эхо» | « Эхо». |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр. 54 | | Л. И. Пензулаева – стр. 56 | Л. И. Пензулаева – стр. 56. |
| **4 неделя – « Здоровье – главная ценность»**  **Задачи: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках, повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках, повторить ходьбу между предметами, упражнять в скольжении по ледяным дорожкам, разучить игру « по местам»** | | | | |
|  | 1 задание | | 2 задание | 3 задание |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию инструктора, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному , перестроение в три колонны | | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию инструктора, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному , перестроение в три колонны | Ходьба в колонне по одному между предметами. |
| ОРУ | С скакалкой – 5 упр. | | С скакалкой – 5 упр. |  |
| ОВД | Ползании по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. При ползании по гимнастической скамейке главное-не уронить мешочек, смотреть вперёд. Выполняется в умеренном темпе. | | Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Игровые упражнения: « По ледяной дорожке, по местам, поезд». |
| Подвижная игра | «Паук и мухи». | | «Паук и мухи». | « Паук и мухи». |
| Игровое задание | « Затейники». | | « Затейники». | « Затейники» |
| Источник | Л. И. Пензулаева- стр. 57 | | Л. И. Пензулаева- стр. 58 | Л. И. Пензулаева – стр. 58 |
| **Февраль** | | | | |
| **1 неделя – «Растительный мир»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивание от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развевая ловкость и глазомер**. | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба и бег с заданиями. | | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба и бег с заданиями. | « Быстро по местам»- катание на санях в парах. |
| ОРУ | С обручем 6-упр. | | С обручем 6-упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Бросание мячи в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. | | Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой , прыжки между предметами, передача мяча в кругу. | Игровые упражнения. «Точная подача». «Попрыгунчики». |
| Подвижная игра | «Садовник» | | «Садовник» | «Два мороза». |
| Игровое задание | «Найди и промолчи». | | «Найди и промолчи». | «Найди и промолчи». |
| Источник | Л.И. Пензулаева- стр.59 | | Л.И. Пензулаева - стр. 60. | Л.П. Пензулаева. |
|  |  | |  |  |
| **2 неделя – «Дикие животные и их охрана»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнять для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу),Упражнять детей с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.** | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг переход собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. | | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг переход собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке. |
| ОРУ | С палкой -6 упр. | | С палкой -6 упр. | Без предметов-6 упр. |
| ОВД | Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь в перёд. Переброска мечей друг другу, стоя в шеренгах, двумя рука ми от груди (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. | | Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя рука ми от груди (баскетбольный вариант), Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге. Ползание на ладонях и коленях между предметами. | «Гонки санок и пас клюшкой». ( игровые задания) |
| Подвижная игра | «Белые медведи» | | «Белые медведи» | «Не оставайся на полу». |
| Игровое задание | «Летает не летает». | | «Летает не летает». | «Затейники» |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 61. | | Л.И. Пензулаева – стр. 61. | Л.И. Пензулаева-стр. 61. |
| **3 неделя – «День рождение Российской Армии».** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять попеременной подпрыгивании на правой и левой ноге ( по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданиями. Перестроение в колонну по три. | | Ходьба в колонне по одному, ходьба с заданиями. Перестроение в колонну по три. | «Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются. |
| ОРУ | Без предметов-6 упр. | | Без предметов-6 упр. | Без предметов-6 упр. |
| ОВД | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуск вниз. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. Метание мешочков правой и левой рукой в обручи. | | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролёт и спуск вниз. Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи. Метание мешочков правой и левой рукой в горизонтальную цель. | Игровые задания: «Гонки санок и загони шайбу». |
| Подвижная игра | «Не попадись» | | «Не попадись» | «Карусель». |
| Игровое задание | «Затейники». | | «Затейники». | «Затейники». |
| Источник | Л.И. Пензулаева.-стр. 63. | | Л.И. Пензулаева.-стр. 64. | Л.И. Пензулаева-стр. 64. |
| **4 неделя – «Зима прошла»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения в равновесие и прыжки, упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.** | | | | |
| Вводная часть: | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановится, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением места в колонне (в чередовании). | | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановится, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением места в колонне (в чередовании). | Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Отмечается команда-победитель. |
| ОРУ | С мячом-6 упр. | | С мячом-6 упр. | Без упражнений-6 упр. |
| ОВД | Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. | | Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. | Игровые упражнения «Не попадись». |
| Подвижная игра | «Жмурки». | | «Жмурки». | («Карусель, Затейники»). |
| Игровое задание | «Угадай, чей голосок». | | «Угадай, чей голосок». | «Угадай, чей голосок». |
| Источник | Л.И. Пензулаева- стр.66 | | Л.И. Пензулаева- стр.66 | Л.И. Пензулаева-стр. 66. |
| **Март** | | | | |
| **1 неделя – «Мамин праздник»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительными заданиями, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом, повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с мячом.** | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | Упражнение « бегуны». Педагог определяет победителей |
| ОРУ | С малым мячом – 5 упр. | | С малым мячом – 5 упр. | Без предметов – 5 упр. |
| ОВД | Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу- на середине разойтись, прыжки на двух ногах вперёд – ноги врозь, ноги вместе. | | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной, прыжки на двух нога вперёд, на правой и левой ноге, передача мяча на коленях, сидя на пятках. | Игровые упражнения: « Лягушки в болоте, мяч о стенку». |
| Подвижная игра | « Ключи». | | « Ключи». | « Совушка». |
| Игровое задание | « Затейники». | | « Затейники». | « Затейники» |
| Источник | Л. И. Пензулаева - стр. 72. | | Л. И. Пензулаева - стр. 73. | Л. И. Пензулаева – стр. 74. |
| **2 неделя – «Имя и гражданство»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом,** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, игровое задание « Река и ров», ходьба и бег врассыпную. | | Ходьба в колонне по одному, игровое задание « Река и ров», ходьба и бег врассыпную. | Игра с бегом: « Мы весёлые ребята». |
| ОРУ | С флажками – 6 упр. | | С флажками – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | Прыжки через короткую скакалку , продвигаясь вперёд, перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола, ползание под шнур, не касаясь руками пола. | | Прыжки через шнуры на правой и левой ноге, переброска мячей в парах, ползание на четвереньках по скамейке на ладонях и ступнях. | « Охотники и утки» |
| Подвижная игра | « Затейники». | | « Затейники». | « Затейники» |
| Игровое задание | « Тихо – громко» | | « Тихо – громко» | « Тихо громко» |
| Источник | Л. И Пензулаева – стр. 74. | | Л. И Пензулаева – стр. 75. | Л. И. Пензулаева – стр. 75. |
| **3 неделя – «Дымковская игрушка»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу с выполнением заданий,упражнять в метании мешочков в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в подлезании на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять детей в беге на скорость.** | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. | « Кто скорее до мяча» Педагог отмечает первых трёх участников. |
| ОРУ | С палкой – 6упр. | | С палкой – 6упр. | Без предметов – стр. 6 упр. |
| ОВД | Метание мешочков в горизонтальную цель, ползание в прямом направлении на четвереньках, ходьба по скамейке с мешочком на голове. | | Метание мешочков в горизонтальную цель, ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени мешочком на спине, ходьба между предметами с мешочком на голове. | Игровые упражнение: « Пас ногой, ловкие зайчата». |
| Подвижная игра | « Волк во рву». | | « Волк во рву». | « Горелки» |
| Игровое задание | « Летает – не летает». | | « Летает – не летает». | « Эхо». |
| Источник | Л. И Пензулаева – стр. 77 | | Л. И Пензулаева – стр. 78 | Л. И Пензулаева – стр. 78. |
| **4 неделя – «Гжель и городец»** | | | | |
| Задача: Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в лазанье на стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжках,повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | | | | |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, игровое задание « Река и ров», ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. | | Ходьба в колонне по одному, игровое задание « Река и ров», ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. | Игровое упражнение: « Салку – перебежки» |
| ОРУ | Без предметов – 6 упр. | | Без предметов – 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | Лазанье на гимнастическую стенку, ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, прыжки на правой и левой ноге между предметами. | | Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур, « передача мяча в шеренге», прыжки через короткую скакалку. | Игровые упражнения: « Передача мяча в колонне» |
| Подвижная игра | «Краски» | | Краски» | « Удочку», « Горелки». |
| Игровое задание | « Затейники» | | « Затейники» | « Затейники» |
| Источник | Л. И Пензулаева – стр. 80. | | Л. И Пензулаева – стр. 80. | Л. И. Пензулаева – стр. 80 |
| **Апрель** | | | | |
| **1 неделя – «Внимание, дорога»** | | | | |
| **Задачи: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом, повторить игровое упражнения с бегом; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывание мяча друг другу.** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Игра «Быстро вожми». Ходьба и бег с заданиями. | | Игра «Быстро вожми». Ходьба и бег с заданиями. | Игровое задание «Быстро в шеренгу». |
| ОРУ | С малым мячом-6 упр. | | С малым мячом-6 упр. | Без предметов-5 упр. |
| ОВД | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд. Переброска мячей в шеренгах. | | Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Переброска мячей друг другу в парах. | Игровые упражнения «Перешагни-не задень». «С кочки на кочку». |
| Подвижная игра | «Сигналы светофора» | | «Сигналы светофора» | «Охотники и утки». |
| Игровое задание | «Эхо». | | «Эхо». | «Великаны и гномы |
| Источник | Л.И. Пензулаева - стр. 81. | | Л.И. Пензулаева - стр. 82. | Л.И. Пензулаева.- стр. 82. |
| **2 неделя – «День космонавтики»** | | | | |
| **Задачи:Повторить упражнения в ходьбе и беге, упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу, повторить игровые упражнения в беге и прыжках.** | | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, Ходьба и бег с заданиями. | | Ходьба и бег в колонне по одному, Ходьба и бег с заданиями. | Ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | С обручем – 5 упр. | | С обручем – 5 упр. | Без предметов- 5 упр. |
| ОВД | Прыжки в длину с разбега, броски мяча друг другу в парах, ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. | | Прыжки в длину с разбега, Эстафета с мячом, лазанье под шнур в группировке. | Игровые упражнения: « Пас ногой, пингвины». |
| Подвижная игра | «Ждут нас быстрые ракеты» | | Ждут нас быстрые ракеты» | « Горелки» |
| Игровое задание | « У кого мяч». | | « У кого мяч». | « У кого мяч». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 83. | | Л.И. Пензулаева – стр. 84. | Л.И. Пензулаева – стр. 84 |
| **3 неделя – «Наши защитники – МЧС, пожарные»** | | | | |
| Задачи: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии, повторить бег на скорость, упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | 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. | | 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. | Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию встаёт первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10-15 м). Определяется победитель, и приглашается вторая группа детей. Повторить 2-3 раза. |
| ОРУ | Без предметов-5 упр. | | Без предметов-5 упр. | Без предметов-6 упр. |
| ОВД | Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | | Метание мешочков на дальность, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд назад, скрестно. | Игровые упражнения «Пройди-не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой». |
| Подвижная игра | «Пожарные на учении» | | «Пожарные на учении» | «Поймай мяч». |
| Игровое задание | «Эхо». | | «Эхо». | «Тихо-громко». |
| Источник | Л.И. Пензулаева- стр. 84. | | Л.И. Пензулаева- стр. 86. | Л.И. Пензулаева-стр. 86. |
| **4 неделя – «Вода и воздух»** | | | | |
| **Задачи: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом, повторить игровое упражнения с ходьбой и бегом, игровые задание в прыжках, с мячом.** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Игровое задание «По местам». Игра повторяется 2-3 раза. | | Игровое задание «По местам». Игра повторяется 2-3 раза. | Игровое задание: « Река и ров», ходьба и бег врассыпную. |
| ОРУ | На скамейках- 5 упр. | | На скамейках- 5 упр. | Без предметов-5 упр. |
| ОВД | Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. | | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, переброска мячей друг другу в парах-стойка ноги на ширине плеч. | Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне». |
| Подвижная игра | «Салки с ленточкой». | | «Салки с ленточкой». | «Лягушки в болоте». |
| Игровое задание | «Тихо-громко». | | «Тихо-громко». | «Горелки». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр.87 | | Л.И. Пензулаева- стр.87 | Л.И. Пензулаева.-стр. 87. |
| **Май** | | | | |
| **1 неделя – «День победы»** | | | | |
| **Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку, развивать точность при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Задачи: | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. | | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. | Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. |
| ОРУ | С обручем-6 упр. | | С обручем-6 упр. | Без предметов- 6 упр. |
| ОВД | Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд ( дистанция 10 м). Броски малого мяча о стенку и ловля его двумя руками после отскока, с дополнительным заданием. | | Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись. Броски двумя рукой и ловля его двумя руками, прыжки на двух ногах между предметами: | Игровое упражнения «Пас на ходу», «Брось-поймай». |
| Подвижная игра | «Разведка» | | «Разведка» | «Совушка». |
| Игровое задание | «Великаны и гномы». | | «Великаны и гномы». | «Великан и гномы». |
| Источник | Л.И. Пензулаева – стр. 88 | | Л.И. Пензулаева – стр. 89 | Л.И. Пензулаева- стр. 90. |
| **2 неделя – «Конвенция о правах ребёнка»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнения с мячом, в прыжках.** | | | | |
|  | 1 задание | | 2 задание | 3 задание |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога, ходьба и бег врассыпную | | Ходьба в колонне по одному, ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога, ходьба и бег врассыпную | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с заданиями. |
| ОРУ | С мячом- 6 упр. | | С мячом- 6 упр. | Без предметов – 6 упр. |
| ОВД | Прыжки в длину с места, ведение мяча одной рукой, передвигаясь вперёд шагом, пролезание вперёд, боком, не касаясь руками пола. | | Прыжки в длину с разбега, метание мешочков в вертикальную цель, ходьба между предметами с мешочком на голове. | Игровые упражнения: « Ловкие прыгуны, проведи мяч, пас друг другу |
| Подвижная игра | « Горелки» | | « Горелки» | « Мышеловка». |
| Игровое задание | « Летает – не летает». | | « Летает – не летает». | « Летает – не летает». |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр. 90 | | Л. И. Пензулаева – стр. 91 | Л. И Пензулаева – стр. 92. |
| **3 неделя** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
|  | Диагностика | | Диагностика | Диагностика |
| **4 неделя – «До свидания ,детский сад»** | | | | |
| **Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках, повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, упражнять в заданиях с мячом.** | | | | |
|  | 1 занятие | | 2 занятие | 3 занятие |
| Вводная часть | Ходьба и бег с заданиями. | | Ходьба и бег с заданиями. | «По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» Быстро построится, найдя своё место в колонне. |
| ОРУ | С палкой – 6 упр. | | С палкой – 6упр. | Без предметов-6 упр. |
| ОВД | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке и спуск вниз, ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, прыжки на двух ногах между кеглями | | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по -медвежьи». Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. | Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». |
| Подвижная игра | « Охотники и утки» | | « Охотники и утки» | «Не оставайся на земле». |
| Игровое задание | « Летает – не летает» | | « Летает – не летает» | «Летает не летает». |
| Источник | Л. И. Пензулаева – стр. 95 | | Л. И. Пензулаева – стр. 96 | Л.И. Пензулаева.- стр. 95. |