

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 426
(МБДОУ – детский сад № 426)**

620010, г. Екатеринбург, ул. Бородина, 7а тел. (343) 258-53-70 эл.почта: mdou426@bk.ru

Принято:

На Педагогическом совете МБДОУ № 426

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено:



Приказ № 56-О от «31» августа
2023г.

Заведующий МБДОУ № 426
Ю.В. Батуева

**КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ВОЗРАСТАМ
на 2023 – 2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Гоглачева Е.М.

Екатеринбург
2023

Комплексно-тематическое планирование
Перспективное планирование развития основных движений детей 3-4 года

Номер и тема занятия	Вводная часть			Основная часть				
	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье	Подвижные игры
Сентяб рь. «Тело челове ка»								
1-я неделя								
1. «В гости к зайке». Стр. 37	Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» в прямом напрвлении за воспитателем	Бег обычный «стайкой» за воспитателем	Ходьба и бег по ограниченной площади	Прыжки на двух ногах вместе	Прокатывание мяча вдаль от черты	_____	«Догони зайку»
2. «Наши помощники». Стр. 39 3. «Поиграем с зайчиком». Стр. 41	=== ===	=== ===	=== ===	Ходьба по извилистой дорожке	=== ===	Прокатывание мяча двумя руками вдаль до предмета	_____	«Зайка маленький сидит»
2-я неделя								
4.. «Усатый полосатый». Стр. 43	=== ===	Ходьба в стайке за воспитателем, быстрым и медленным шагом, по извилистой дорожке	Бег челночный	-----	-----	Метание мешочка вдаль правой левой рукой	-----	«Котята и ребята»

5. «Вкслые котята». Стр. 44 6. «Вышла кошечка гулять». Стр. 45	Построение «стайкой»	Ходьба в стайку парами за воспитателем, парами в полуприсиде, с высоким подниманием колен	Бег на скорость	-----	-----	Метание мешочка вдаль правой левой рукой		«Воробушки и кот»
3-я неделя								
7. «Мышка – Топтыжка». Стр. 47	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу, ходьба по шнуру	Бег врассыпную	-----	Прыжки в длину с места	Игровое задание «Помоги Мышке – Топтыжке быть здоровым»	Игровое задание с физкультурными пособиями «Выбери сам»	«У медведя во бору»
8. «Мишки – силачи». Стр. 49 9. «Поиграем в лесу с Топтыжкой». Стр. 50	Построение врассыпную	Ходьба на пятках, на носках, мелким, широким шагом	=== ===	-----	Прыжки на двух ногах в длину с места «Проверь себя»	Метание тяжелого мяча 0,5 кг., двумя руками из за головы	-----	«У медведя во бору»
4-я неделя								
10 и 11. «Помоги доктору Айболиту». Стр. 52	==== \\\ ===	Ходьба врассыпную по залу, по дорожкам	Бег врассыпную с остановкой по сигналу	Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамейке	«Трудный мостик»	-----	-----	«Лохматый пес»

12. «Собачки непоседы» Стр. 54	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за собачкой	Бег врассыпную	-----	Прыжки на двух ногах с обруча в обруч с продвижением вперед	Метание мяча вдаль правой левой рукой		«Лохматый пес»
Октябрь. «Я и растения осенью. Витамины»								
1-я неделя								
13. «На полянку мы пойдем и листочки там найдем». Стр. 65	Построение в колонну по одному. Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба с перешагивание м через предметы Высота 10 см.	-----	Метание мешочка вдаль правой левой рукой	Ползание на четвереньках	«Кто быстрее возьмет листочек»
14. «Есть ли у дождика ножки». Стр. 67	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным	===== \ \ =====	Ходьба с перешагивание м через предметы	Прыжки на двух ногах, на месте, вокруг себя	===== \ \ =====	-----	«Солнышко и дождик»
15. «Дождик, дождик кап, кап, кап». Стр. 69		ориентирам. Ходьба обычная		Высота 15 см.				
2-я неделя								
16. «Нарядим березку». Стр. 71	==== \ \ =====	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам. Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба обычная	==== \ \ =====	==== \ \ =====	Прыжки на двух ногах с продвижение вперед до предмета	Метание предмета вдаль правой левой рукой	-----	«Бегите к березке»

17. «Урябины, у рябинки». Стр. 73	=== \\ ===	Ходьба по кругу друг за другом, ходьба мелким и широким шагом. Ходьба обычная	Бег в колонне друг за другом по между ориентирами	Ходьба с перешагивание м через предметы 6 положенные на доску	Прыжки на двух ногах с продвижение вперед	Метание мешочка вдаль правой левой рукой	-----	«Кто быстрее найдет листочек»
3-я неделя								
19. «Поможем зайчику». Стр. 78	=== \\ ===	Ходьба по кругу друг за другом. Ходьба обычная	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу. Бег враспынуя	Ходьба с перешагивание м через рейки лестницыЁ положенные на пол	Прыжки на двух ногах с продвижение вперед через шнуры	Прокатывание мяча вдаль до предмета	-----	«Бегите к зайчику»
20. «В гости к бабушке Арине». Стр. 80	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен.	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу.	Ходьба с перешагивание м через рейки лестницыЁ положенные на пол	Прыжки на двух ногах с продвижение вперед через предметы	-----	Ползание на четвереньках	«По ровненькой дорожке перенесем овощи»
21. «Крепкие ручки, сильные ножки». Стр. 82								
		Ходьба обычная						
4-я неделя								

22. «Угостим зайку яблоками». Стр. 84	Построение в шеренгу у ориентиров. Построение в круг.	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с разными заданиями для рук. Ходьба с поворотом по сигналу. Ходьба обычная	Бег в колонне друг за другом с поворотом по сигналу.	Ходьба и бег по доске, положенной на пол, с разными заданиями для рук	Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	Прокатывание мяча между предметами	_____	«Бездомный заяц»
23. «Что нам осень подарила». Стр. 86 24. «В гости к осени». Поход в парк, в осенний лес. Стр. 88	===\\===	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с поворотом по сигналу. Ходьба обычная	===\\===	Ходьба и бег по доске, положенной на пол.	Прыжки на двух ногах вокруг предмета	Прокатывание мяча между предметами	_____	«Найди себе пару»
Н оябрь «Я и животные осенью. Подготовка к зиме».								
1-я неделя								
25. «Лягушатамалышата». Стр. 104	Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по залу врассыпную	Бег в колонне по одному. Бег по залу врассыпную	_____	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх	Прокатывание мяча под дугу	Подлезание под дугу	«Найди свой цвет»
26. «Поможем мышонку». Стр. 106 27. «Ловкие детишки». Стр. 109	Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба по залу врассыпную. Ходьба	Бег по залу врассыпную	_____	Подпрыгивание вверх «Достань зернышко»	===\\===	Подлезание под дугу	«Мыши в кладовой»

		широким и мелким шагом. Ходьба обычная						
2-я неделя								
28. «Кто с высоких, толстых сосен нам в корзину шишки бросил». Стр. 111	Построение в колонну по одному по росту. Построение в круг	Ходьба обычная. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя	Бег легки. Бег мелким и широким шагом	Ходьба по скамейке «Пройди-не упади!»	Подпрыгивание вверх «Достань шишки»	Метание мяча способом из за головы двумя руками	_____	«Найди свой цвет»
29. «Лесной колобок-колячий бок». Стр. 113 30. «Белочкин подарок». Стр. 116	Построение в колонну парами с помощью взрослого. Построение в круг. Построение в две шеренги	Ходьба в колонне парами, держась за руки, с остановками по сигналу. Ходьба обычная	Бег парами, держась за руки	Ходьба по скамейке «Пройди-не задень!»	_____	Перебрасывание мяча через веревку- высота 60 см.	Подлезание под веревку 6 не касаясь руками пола	«Найди себе пару»
3-я неделя								
31 «Я зимы не боюсь - в теплый домик заберусь». Стр. 117	Построение в колонну парами по ориентирам. Построение в круг парами по ориентиру	Ходьба в колонне парами, держась за руки, с остановкой и поворотом. По сигналу, ходьба обычная	Бег парами, держась за руки, медленный и быстрый	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	_____	Скатывание мяча по наклонной доске	_____	«У медведя во бору»

32. «Волчок-серый бочок». Стр. 120 33. «Зайки побегайки». Стр. 122		Построение в колонну по одному. Построение парами возле ориентиров	Ходьба в колонне по одному. Ходьба между ориентирами. Ходьба с	Бег в колонне по одному. Бег между предметами	_____	Прыжки через предметы	Метание в вертикальную цель способом из за спины через плечо	Прелезание через предметы	Игра забава «Лесная карусель»
		высоким подниманием колен. Ходьба обычная							

4-я неделя

34. «Я и животные осенью». Стр. 123	Построение в колонну по одному. Перестроение парами	Ходьба обычная. Ходьба с выполнением заданий	Бег в колонне друг за другом. Бег с остановками по сигналу, с поворотом	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч	Метание вертикальная цель способом из за спины через плечо правой левой рукой		Игра забава «Лесная карусель»
35. «Все готовятся к зиме». Стр. 126	Построение в колонну по одному, по ориентирам.	Ходьба в колонне по одному.	Бег в колонне по одному. Бег легкий с широким шагом	Ходьба по наклонной доске, спуск с нее	Прыжки с продвижением вперед из обруча в обруч	====\====		«Найди свое место»
36. «до свидания, осень». Стр. 128	Построение парами по ориентирам	Ходьба обычная. Ходьба с выполнением заданий						
Декабрь «Мо я семья. Зимние традиции». 1-я неделя								

[illegible]

43. «Цирковые лошадки». Стр. 152	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну	Ходьба в колонне друг за другом с высоким подниманием колен, «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой» между ориентирами	Ходьба с переступанием с кубика на кубик	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мяча друг другу	_____	«Лошадки»
44. «В гости к Деду Морозу». Стр. 155 45. «Наши лыжи хороши покатайтесь малыши» Стр. 157	===\===	Ходьба в колонне по «медвежь», по «лисьи». Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне друг за другом «змейкой» между ориентирами	===\===	===\===	===\===	_____	«Бегите к елочке»
4-я неделя								
46. «В гости к нарядной елочке». Стр. 159	===\===	Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки». Ходьба	Бег с остановками по сигналу	Ходьба по доске «Дойди до елочки»	Прыжки через предметы	_____	Подлезание под дугу, без опоры руками	«Волшебная дудочка»
		широким шагом						
47. «Путешествие в страну Неболек». Стр. 161 48. «Веселая горка». Стр. 164	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну	Ходьба в колонне с высоким подниманием колен, с остановками по сигналу, с кружением	Бег друг за другом с остановками по сигналу	Ходьба по доске «Дойди до елочки»	Прыжки через дорожки	_____	===\===	«Волшебная дудочка»

Январь. «Мое здоровье зимой». 1-я неделя
--

49. «Лесная сказка». Стр. 176	Построение парами	Ходьба в парах медленная и быстрая, поскоки парами	Бег парами врассыпную. Игра «Найди себе пару»	_____	Спрыгивание с высоты 20 см с приземлением в круг	Перебрасыван ие мячей друг другу	Влезание на гимнастическу я стенку и спуск с нее	«Снежинки и ветер»
---	----------------------	---	--	-------	---	--	---	-----------------------

50. «Эх, зимушка зима!». Стр.179	===\\===	Ходьба в парах медленная и быстрая	===\\===		===\\===	Пребрасывание мячей друг другу	===\\===	«Снежинки и ветер»
51. «Эх, вы, сани, мои сани!» Стр. 182								

[illegible]

52. «Зимние забавы» Стр.184	Построение парами	Ходьба в парах с изменением направления движения по сигналу	Бег парами по сигналу, враспыняя по сигналу, «Найди себе пару»	Бег по дорожке между двумя линиями	Перепрыгивание через предметы на двух ногах с продвижением вперед	Перебрасывание мячей друг другу	—	«Зимние забавы»
53. «Румяные щеки» Стр.186	Построение в круг	Ходьба по кругу с высоким подниманием коленей, приставным шагом, в полуприседе, с	Бег по кругу	Игровое упражнение «Догони снежок»	Игровое упражнение «Веселые лошадки»	Игровое упражнение «Снежки»	—	«Снежинки и ветер», «Уральский мороз», «Ловишки»
54. «Веселые горки» Стр.189		подпрыгиванием «Достань шишку»						

3-я неделя									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

55. «С витаминами дружу». Стр. 190	Построение в круг по ориентиру	Ходьба с изменением положения рук, с перешагиванием через шнуры	Бег со сменой направления по сигналу	Ходьба по мягким формаммодулям		Прокатывание шарика правой рукой под шнур и бег за ним	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Найди свой цвет»
56. «Мое здоровье зимой». Стр.193 57. «Сильные ножки» Стр.195	Построение в круг во ориентиру	Ходьба с прыжками, имитация движений «Лыжник»	Бег с остановками, с высоким подниманием колен	Ходьба по мягким формаммодулям боком приставным шагом	—	===\ ===	===\ ===	«Воробушки и кот»
4-я неделя								
58. «Мы любим разные движения» стр.197	===\ ===	Ходьба в колонне по одному, «как мишки», на носках, в полуприсяде	Бег обычный в чередовании с ходьбой	Ходьба по доске, положенной на пол, с мешочком на голове	Выпрыгивание в обруч с поворотом кругом и выпрыгивание из обруча	—	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	«Найди себе пару с такой же игрушкой»
59. «Сердце – главный моторчик организма» Стр.199 60. «Покажем Дедушке Морозу свои любимые движения». Стр. 202	===\ ===	Ходьба в колонне по одному. Ходьба быстрая, медленная	Бег быстрый, медленный	Ходьба по доске, положенной на пол, с мешочком на голове, боком приставным шагом	—	—	===\ ===	===\ ===
Февраль «Я и мой город. Спортивные традиции».								
1-я неделя								
61. «Путешествие по зимнему	Перестроение парами	Ходьба широким и	Бег в парах	Ходьба по наклонной	Прыжки на двух ногах с	Подбрасывание и ловля мяча	—	«Кто быстрее до флажка»

[illegible]

[illegible]

73. «Воробей с березы на дорожку прыг!». Стр. 252	Построение в шеренгу около шнура	Ходьба в колонне друг за другом с остановкой по сигналу, на носках, руки вверх	Бег между предметами	Ходьба по шнуру приставным боковым шагом	Спрыгивание с высоты-1520см.		Лазанье по гимнастической стенке приставным и чередующим шагом	«Воробушки и кот»
74. «Нарядная масленичка». Стр. 254	Построение в круг	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу, мелким и широким шагом, спокойная	Бег с разведенными в сторону руками	Ходьба по шнуру приставным шагом до ориентира	Спрыгивание с высоты-2025см.		Лазанье по гимнастической стенке	«Кто быстрее принесет ленту»
75. «Зачирикал воробей на крыше!». Стр. 256								
2-я неделя								
76. «Весна, весна на улице!». Стр. 258	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне, с высоким	Бег врассыпную, руки в стороны		Прыжки в длину с места»Перепр	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	Лазанье по гимнастической стенке,	«Птички в гнездышках»
		подниманием колен, широким и мелким шагом. Ходьба с разным положением рук			ыгни через лужицу»	снизу	перелезая с одного пролета на другой	

77. «Путешествие в весенний лес». Стр. 260 78. «К нам весна шагает быстрыми шагами». Стр. 263	Построение в шеренгу с перестроением в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом, с ускорением и замедлением темпа. Ходьба между ориентирами. Ходьба спокойная	Бег врассыпную между ориентирами		Прыжки в длину с места»Перепрыгни через лужицу	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками снизу, не прижимая к груди	Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой	«Птички в гнездышках»
3-я неделя								
79. «Есть у солнышко друзья». Стр. 264	Построение в круг	Ходьба обычная в колонне по одному, с остановками, медленным и широким шагом	Бег врассыпную, руки с ленточками в сторны	Ходьба по ограниченной площади	Прыжки в длину с места	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол		«Ловишки с солнечным зайчиком»
80. «Малыши крепыши радуются весне». Стр. 267 81. «В гости к солнышку». Стр. 270	===\\===	Ходьба в колонне друг за другом, на пятках6 на носках, в полуприседе, обычная	Бег врассыпную в разном темпе	Ходьба по доске с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах на месте разными способами	Метание в вертикальную цель правой левой рукой «Сбей кегля»		«Птички в гнездышках»
4-я неделя								
82. «Заяшклина избушка». Стр. 272	Построение в шеренгу с перестроением	Ходьба в колонне друг за другом, по	Бег «змейкой» между ориентирами	Ходьба по мягкому буму	Прыжки на двух ногах на месте	Метание в вертикальную цель		«Бегите к зайчику. Лисичке»

	в колонну	тренажерным дорожкам, по тропинкам, и с перешагиванием через плоские предметы						
83. «Мы умеем отдыхать». Стр. 274	Построение в круг	Ходьба в колонне друг за другом, по тренажерным дорожкам разной ширины, с перешагиванием через плоские предметы	Бег «змейкой» между ориентирами в чередовании с ходьбой	Ходьба по буму с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах разными способами	Метание в вертикальную цель «Попади в яблочко!»		«Кто быстрее»
84. «Игры забавы с санками». Стр. 277								
Апрель «Я, растения и животные весной».								
1-я неделя								
85. «Песенкой чудесенкой начинается весна, птичка веселая ее нам принесла». Стр. 289	Построение в шеренгу около шнура	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким и мелким шагом	Бег врассыпную	Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол	Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой	«Найди свое место»

[illegible]

91. «Я и мой друг цветок». Стр. 302	Построение в шеренгу по ориентиру	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, между предметами	Бег между предметами	Ходьба по скамейке, боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением в перед		Подлезание под дугу	«Найди свой цветок»
92. «Хороша березка в белом сарафанчике с сережками в карманчике». Стр. 304	Построение в пары, в круг	Ходьба в парах, с остановками, с высоким подниманием колен, обычная	Бег парами по кругу, с остановками	Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом	Прыжки в длину с места		Подлезание под шнур	«Кто быстрее до березки»
93. «Чем пахнет весна!». Стр. 306								
4-я неделя								
94. «Наш друг – муравей». Стр. 308	Построение полукругом по ориентиру	Ходьба в колонне по одному, на	Бег врассыпную	Ходьба по наклонной доске и спуск с	Спрыгивание с высоты – 20-30 см	Перебрасывание мяча через шнур		«Найди свой домик»
		носочках, на внешней стороне стопы, в полуприседе		нее				
95. «Звуки весны». Стр. 310	Построение полукругом по ориентирам, в круг	Ходьба в колонне по одному, на носочках, обычная, с остановками, спокойная	Бег в колонне медленный, быстрый	Ходьба по кубиком	===\===	===\===		«Птички в гнездышках»
96. «Живые ручейки». Стр. 312								

Ма й «Какой я стал!». 1-я неделя								
97. «Я ловкий и сильный». Стр. 325	Построение в круг самостоятельно	Ходьба друг за другом с поворотом, с остановкой, в полу-приседе	Бег челночный	_____	_____	Метание вдаль правой левой рукой	_____	«Наседка и цыплята»
98. «Я быстрый и сильный». Стр. 327	====\==== Построение в круг самостоятельно	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы, в полу-приседе	Бег на скорость	_____	_____	Метание мешочка вдаль правой левой рукой	_____	«Наседка и цыплята»
99. «На дворе май – сколько хочешь играй!». Стр. 329								
2-я неделя								
100. «Поможем Мишке-Топтыжке!». Стр. 331	Построение полукругом	Ходьба в колонне по одному, широким мелким шагом, на внешней стороне стопы	Бег легкий	Игровое задание «Помоги Мишке-Топтыжке быть здоровым»	Прыжки в длину с места	_____	Игровое задание с физкультурным оборудованием «Выбери сам»	«У медведя во бору»
101. «Проверь себя». Стр. 333	====\====	Ходьба обычная, приставным шагом, на внешней стороне стопы	Бег с остановками	_____	Прыжки в длину с места «Проверь себя»	Метание тяжелого мяча вдаль	_____	====\====
102. «Давайте поиграем!». Стр. 334								
3-я неделя								

103 и 104. «Я помогу доктору Айболиту». Стр. 336	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, «змейкой», между предметами, с перешагиванием через предметы, с разными заданиями для рук	Бег между предметами	Упражнение на гибкость, стоя на гимнастической скамейке		«Трудный мостик»		«Поезд»
105. «Раз, два, три, четыре, пять – собрались мы поиграть». Стр. 338	Построение в шеренгу	===\\===	Бег между предметами	===\\===		===\\===		===\\===
4-я неделя								
106. «На лесной полянке». Стр. 340	Построение в шеренгу самостоятельно	Ходьба обычная по извилистой дорожке, с высоким подниманием колен, в полуприсяде	Бег широким шагом	Ходьба по наклонной доске избегание снае	Прыжки в длину с места	Подбрасывание и ловля воздушного шарика		«У медведя во бору»
107. «Я все умею, все могу!». Стр. 342 108. «Становись скорей в кружокпоиграем мой дружок». Стр. 344	Построение в шеренгу, в пары возле ориентиров	Ходьба в колонне по одному, по извилистой дорожке, с высоким подниманием колен,	Бег в колонне друг за другом широким шагом	Ходьба по наклонной доске избегание снае-высота 25 см	Прыжки в длину «Допрыгни до шарика»	===\\===		«Найди свой шарик»

Перспективное планирование развития основных движений детей 4-5 лет

Номер и тема занятия	Водная часть			Основная часть				
	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье	Подвижные игры
Сентябрь «Какой я!»								
1-я неделя								
1. «Здравствуй, мой любимый зал!» (игровое) (Стр. 48)	Построение в колонну по одному по росту	Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы	Бег на месте с переходом на движение и наоборот (по сигналу)	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через мячи	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мячей друг другу в воротца (расстояние 40-50 см.) с расстояния 1,5 м.	-----	«Найди свой домик по цветку»
2. «Путешествие в осенний лес». (стр. 50). 2. «Листопад, листопад! Листья разные летят!». (стр. 53).	___//___	Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы с высоким подниманием колен	Бег на месте с переходом на движение и наоборот (по сигналу). Бег с поворотом.	Ходьба по извилистой дорожке между осенними листьями.	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами с расстояния 2 м.	-----	«Найди свой домик по цветку своего листочка»
2-я неделя								
4. «Какой я?» (стр. 55)	Построение в колонну по одному по росту с поворотом в шеренгу	Ходьба быстрым и медленным шагом «как котик», «как собачка»	Челночный бег	_____	_____	Метание мешочка вдаль правой левой рукой	_____	«Котята и щенки»

5. «Какой я» Стр. 57	Построение в шеренгу	Ходьба с разным заданием для рук, в полуприседе, с высоким подниманием колен	Бег на скорость	_____	_____	====//====	_____	«Лошадки, Котята и щенки»
6. «На прогулку мы спешим, быть здоровыми хотим!». Стр. 59								
3-я неделя								
7. «Какой я?» - контрольно – учетное Стр. 61	Построение в шеренгу с поворотом в колонну	Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе (гуси), на носках	Бег «лошадки» с подскоком. Бег с остановками	_____	Прыжки в длину с места	«Помоги зайке быть здоровым»	_____	«Найди себе пару» (с флажками)
8. и 10. «Помоги доктору Айболиту». Стр. 63	====//====	Ходьба с высоким подниманием колен и вытянутыми вперед руками	Бег «лошадки» с подскоком.	«Трудный мостик»	_____	_____	«Выбери сам»	====//====
9. «На прогулку мы спешим, с белкой поиграть хотим!». Стр. 65	====//====	====//====	Бег с остановками и поворотом	====//====	====//====	_____	====//====	====//====
4-я неделя								

11. «Какой я» - контрольно – учетное Стр. 67 12. «Забавные игры». Стр. 69	Построение в круг	Ходьба в разном темпе, «змейкой»	Бег широким и мелким шагом	Упражнение на гибкость на гимнастическо й скамейке	Прыжки до предмета	Метание «тяжёлого мяча» вдаль (0.5 кг.)	===//===	«Найди себе пару» лошадки
--	----------------------	--	-------------------------------	---	-----------------------	--	----------	---------------------------------

Октябрь «Осенние изменения»

1-я неделя

13.«Жуки непоседы». Стр. 84	Построение полукругом по ориентирu	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по ориентирu)	Бег змейкой между ориентирами	Ходьба по скамейке с разными заданиями для рук (высота 2535см.)	_____	Прокатывание мяча друг другу двумя руками	Ползание на низких, средних четвереньках, по прямой, «змейкой» между предметами	«Жуки»
14. «Вдруг откуда-то летит маленький комарик». Стр. 86 15. «В гости к бабочке» - сюжетно-игровое. Стр. 88	Построение в колонну по одному.	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по звуковому сигналу.	Бег со сменой направления по звуковому сигналу	Ходьба по скамейке приставным шагом (пятка к носки) и спрыгивание в указанное место (высота 25-35см.)	_____	===//===	Подлезание под шнур на низких четвереньках	Игровое упражнение «Поймай комарика», «Найди себе пару по цвету».

2-я неделя

16. «И шуршат листочки невидимки». Стр. 90	Построение полукругом по ориентирu	Ходьба с ускорением и замедлением темпа	Бег с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по скамейке с перешагивание м через предметы и спрыгивание в указанное место	_____	Прокатывание мяча друг другу двумя руками из И. п	Подлезание под шнур на низких четвереньках	«Листочки и ветер»
17. «Осенние цветы». Стр. 93 18. «Есть у осени друзья- это ты о он и я!». Стр. 95	Построение в колонну по одному по росту.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по ограниченной площадке и приставным шагом	Бег с ускорением и замедлением темпа	Ходьба по канату боком приставным шагом	Подскоки на двух ногах на месте с поворотом направо, налево	Прокатывание мяча по доске	_____	«Найди себе пару»
3-я неделя								
19. «Мой веселый, звонкий мяч» Стр. 97	Построение в колонну по одному по росту с перестроением в шеренгу	Ходьба в колонне со сменой ведущего. Ходьба приставным шагом вперед в шеренге.	Бег в колонне. Бег враспынную	Ходьба по канату боком приставным шагом	Подскоки на двух ногах на месте с поворотом направо, налево	Прокатывание мяча в воротца	_____	«Подбрось по ймай!»
20. «Дождик, дождик кап, кап, кап». Стр. 99 21. «Рядом с ветром». Стр. 102	====//====	====//====	====//====	_____	====//====	Прокатывание мяча с попаданием в предметы. Игровое упр. «Сбей кеглю»	Ползание по гимн. скамейке на животе с подтягиванием на руках	«Листочки и ветер»

4-я неделя								
22. «Воробьи - воробушки». Стр. 104	Построение в колонну, нахождение своего места по росту	Ходьба с перешагивание м через предметы, ходьба «змейкой»	Бег в колонне обычный с высоким подниманием бедра, «змейкой»	_____	Подскоки на двух ногах, на месте с поворотом кругом	Прокатывание обруча произвольно	===//===	«Мяч через сетку»
23. «Урожай, урожай-все что хочешь выбирай!». Стр. 106 24. «Осень поздняя стоит, воробей нахохлившись сидит». Стр. 108	Построение в колонну, нахождение своего места в колонне по одному и в шеренге	Ходьба с перешагивание м через предметы, ходьба «змейкой»	Бег по кругу, взявшись за руки. Бег враспынную	Ходьба по шнуру вперед приставным шагом	Прыжки на двух ногах их обруча в обруч с продвижением вперед	Прокатывание обруча по прямой	_____	«Подбрось поймай», «Воробушки и кот»
Ноябрь «Я и подготовка к зиме».								
1-я неделя								
25. «Двигайся большепроживешь дольше». Стр. 125	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Чередование обычной ходьбы с разными заданиями	Бег в колонне с высоким подниманием колен, «змейкой»	_____	Подпрыгивание на месте, с касанием рукой ленты, колокольчика, подвешенных 5 см выше поднятой руки ребенка	===//===	Ползание по гимн. скамейке на животе с подтягиванием на руках	«Мяч через сетку», «Найди свое место»
26. «Под соснами под елками	Построение в шеренгу с	Ходьба с дополнительны	Бег с дополнительны	Ходьба по доске с	Подпрыгивание на месте, с	Прокатывание мяча по прямой	_____	«Еж с ежатами»,

лежит мешок с иголками». Стр. 127 27. «У нас в гостях усатыйполосатый» Стр. 129	перестроением в колонну	ми заданиями по сигналуприсесть, подпрыгнуть	ми заданиями: бег через линии	листочком на ладони вытянутой вперед руки	касанием рукой листочка, подвешенного 5 см выше поднятой руки ребенка			«Пройди-не упади!», «Котята и ребята»
2-я неделя								
28. «Лиса – всему лесу краса!». Стр. 131	Построение полукругом по ориентирам с перестроением в колонну	Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу-присесть, подпрыгнуть	===//===	Ходьба по доске с мешочком в вытянутой вперед руке, в полуприседе	Подпрыгивание на месте. Игровое упр. «Сними ленту», подвешена 5 см выше поднятой руки ребенка	Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока об пол	_____	«Лиса в курятнике», «Ребята и бельчата»
29. «Белкахлопотунья». Стр. 134 30. «Белочкарезвушка» . Стр. 136	===//===	Ходьба широким и мелким шагом, «змейкой»	Бег по залу врассыпную с остановкой на кругах	Ходьба по доске с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	===//===	_____	«Белочкаловишка»
3-я неделя								
31. «Скокпоскок». Стр. 138	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами в кругу, в разном темпемедленная быстрая. Ходьба врассыпную с нахождением своей пары	Бег парами по кругу. Бег врассыпную с нахождением своей пары	_____	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 4 линии (длина 30-40 см)	===//===	Подлезание под дугу головой вперед, не касаться руками пола	«Веселые зайчата»

32. «Мишка-лежебока». Стр. 141 33. «В гости к мишке». Стр. 144	Построение полукругом с перестроением в пары	Ходьба парами в кругу, широким мелким шагом, ходьба врассыпную	Бег парами по кругу. Бег врассыпную с построением в пары	Ходьба по скамейке с мешочками на ладонях вытянутых в стороны рук	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5 линии (длина 40 см)	_____	===//===	«Медведь»
4-я неделя								
34. «Осенние игры и забавы». Стр. 146	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Ходьба с разным положением рук, на носках, широким мелким шагом	Бег в колонне. Бег врассыпную	Ходьба с мешочком на голове по скамейке	Спрыгивание со скамейки (высота 25 см)	_____	===//===	«Веселые зайчата», «Медведь», «Перелет птиц»
35. «Все готовятся к зиме». Стр. 148 36. «Зверюшки, наводстрите ушки». Стр. 150	===//===	Ходьба в колонне по одному, на носках, на внешней стороне стопы, мелким широким шагом	Бег со средней скоростью	Ходьба с мешочком на голове по скамейке (высота 25 см)	Спрыгивание со скамейки в обозначенное место. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	_____	«Найди себе пару», «Ловишки», «Снежинки и ветер»
Декабрь «Я встречаю новый год».								
1-я неделя								
37. «Здравствуй, гостя зима!». Стр. 168	Построение в колонну по одному с перестроением в пары	Ходьба в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановиться, подпрыгнуть	Бег в парах с дополнительными заданиями: присесть, остановиться, подпрыгнуть	Ходьба по скамейке с перешагиванием через косички (высота скамейки 25-30 см)	===//===	===//===	_____	«Снежинки и ветер»

38. «Снеговичок - круглый бочок». Стр. 171	====//====	Ходьба в парах с дополнительными заданиями. Перешагивание через предметы	Бег в парах с дополнительными заданиями: прыжки на месте, прыжки в движении	Ходьба по скамейке с перешагиванием через бруски (высота 3см)	Прыжки на двух ногах через канат вперед	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками	_____	====//====
2-я неделя								
40. «Эх, вы лыжи, мои лыжи!».	Построение в шеренгу с перестроением	Ходьба на носках, пятках, широким	Бег со сменой темпа и направления	Ходьба по скамейке с перешагиванием	Прыжки на двух ногах через канат	_____	Лазанье по гимн. стенке вверх-вниз	_____
Стр. 175	в колонну	мелким шагом, в полу-приседе, ходьба правым левым боком	широким шагом	м через кубики	вперед-назад		переменным шагом	
41. «Ловкие детишки». Стр. 177	Построение в шеренгу с перестроением	Ходьба в колонне за самым высоким ребенком на носках, в пятках, в полуприседе	Бег со сменой темпа и направления	_____	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 3 кирпичика (высота 3 см, расстояние 50 см)	Перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу	_____	«Ловишки»
42. «Бегут по дорожке две доски да ножки». Стр. 180	в колонну							
3-я неделя								

43. «Елочка-краса». Стр. 182	Построение в шеренгу с перестроением в 2 колонны в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук с плечевого пояса: хлопки, взмахи рук, вращение кистям рук, ходьба составная	Бег в колонне легкий с остановкой		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 3 бруска	Перебрасывание мяча в парах способом двумя руками снизу	Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз переменным шагом	«Веселые зайчата»
44. «Новогоднее чудо». Стр. 184 45. «Подарки зимы». Стр. 187	Построение полукругом с перестроением в одну, затем в 2 колонны	Ходьба с дополнительными заданиями для рук с плечевого пояса: в стороны, вверх, на пояс, вперед	Бег в колонне между ориентирами	Кружение с остановками	Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой подвешенного предмета (высота 7 см)	Перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы		«Брось-догони»
4-я неделя								
46. «Жили - были зайки на лесной опушке, жили – были зайки в беленькой избушке». Стр. 189	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, пятках, врассыпную с нахождением своей пары	Бег парами, бег врассыпную с нахождением своей пары	Ходьба по наклонной доске, конец которой поднят на 25 см	===//===	===//===		«Найди свой домик»

47. «Путешествие в страну неболеек». Стр. 192 48. «Как на горке, на горе». Стр. 194	Построение в шеренгу с перестроением в пары	Ходьба парами с высоким подниманием колен, на носках, пятках, парами, с остановкой и кружением	Бег парами, бег парами с остановкой	===//===	===//===	Метание вдаль правой левой рукой от плеча	_____	«Мороз – красный нос»
Январ ь «Я и природа зимой». 1-я неделя								
49. «В гости к Снежной бабе». Стр. 207	Построение в круг	Ходьба по кругу, на носках, на пятках, приставным шагом вправо, влево. Ходьба из круга в круг	Бег по кругу врассыпную	Ходьба боком по наклонной доске, конец которой поднят на 30 см, и спуск по гимн. стенке чередующим шагом	Спрыгивание с высоты 30 см	Отбивание мяча правой левой рукой об пол	_____	===//===
50. «Мороз не велик, да стоять не велит!». Стр. 209 51. «Два березовых коня по снегам несут меня».	Построение в круг	Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, с высоким подниманием бедра	Бег в колонне, бег врассыпную	===//===	===//===	===//===	_____	===//===
3-я неделя								
52. «В зимнем лесу». Стр. 213	Размыкание на вытянутые руки вперед. Построение в колонну	Ходьба в колонне. Ходьба с перешагивание м через	Бег в колонне. Бег «змейкой»	Проход по скамейке с раскладывание м и сбором мешочков	_____	===//==	_____	

		бревнышки, ходьба «змейкой» между бревнышками						
53. «Игра в снежном городке». Стр. 216 54. «Как по снегу, по метели быстро саночки летели!». Стр. 218	===//===	Ходьба в колонне обычная. Ходьба широким и мелким шагом	Бег в колонне. Бег широким и мелким шагом	===//===	_____	Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу	===//===	«Веселые зайчата»
4-я неделя								
55. «Мое здоровье зимой». Стр. 220	Построение в шеренгу. Размыкание на вытянутые в стороны руки	Ходьба приставным шагом вправо влево. Ходьба широким шагом с разными заданиями	Бег с перешагиванием через линии	_____	Прыжки в длину с места	===//===	===//===	«Снежинки и ветер»
56. «Я и мое сердечко». Стр. 222 57. «Раз, два, три, четыре, пять – мы на лыжах все опять». Стр. 225	===//===	Ходьба приставным шагом вправо влево.	===//===	Бег по наклонной доске и спуск по гимн. лестнице	Прыжки в длину с места	Метание в горизонтальную цель снизу правой левой рукой	_____	«Найди свое место»

Феврал ь «Я и наши традиции».

1-я неделя

58. «Я и мой город».	Построение в шеренгу с	Ходьба в колонне.	Бег в колонне в чередовании с	_____	Подпрыгивание на месте на	===//===	Пролезание на низких	«Ловишка»
Стр. 242	поворотами направо налево	Ходьба скользящим шагом. Ходьба по ограниченной площади	бегом по ограниченной плоскости		правой левой ноге		четвереньках между рейками стоящей боком на полу лестницы	
59. «Полон сказок и чудес наш любимый зимний лес». Стр. 245 60. «Я люблю лыжи». Стр. 248	Построение в шеренгу с поворотами направо налево	Ходьба в колонне по одному с разными заданиями для рук. Ходьба скользящим шагом по ограниченной площади	Чередование бега в колонне с бегом с высоким подниманием бедра	_____	===//===	Метание в горизонтальную цель снизу правой левой рукой	===//===	«Зайцы и волк»

2-я неделя

61. «Нам морозы не страшны». Стр. 250	Построение в колонну, повороты кругом с переступанием на месте	Ходьба с разными заданиями для рук, в колонне с высоким подниманием бедра	Бег в колонне. Бег с поворотами по сигналу	_____	Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперед	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (шнур на уровне глаз ребенка)	Пролезание в «тоннель» на низких четвереньках	«Найди свой домик»
--	--	---	--	-------	---	--	---	--------------------

62. «Я и мои любимые зимние движения». Стр. 252	===//===	Ходьба в колонне по одному с разными заданиями для рук, с высоким подниманием бедра	Бег в колонне с высоким подниманием колен с поворотами по сигналу	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 15 см	===//===	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы (сетка на уровне глаз ребенка)	_____	===//===
3-я неделя								
64. «Я хочу быть, ловким и умелым». Стр. 257	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу, с разными заданиями для рук	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу (поднять мяч вверх, за голову)	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 26 см	_____	Перебрасывание мяча в парах разными способами (расстояние 2м)	Пролезание на четвереньках с опорой на рейки и станины лестницы, положенной на пол	«Найди пару»
65. «Путешествие в страну Физкультурию». Стр. 260 66. «Я на горку взберусь, а потом с нее скачусь». Стр. 262	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, в разном темпе. Ходьба «змейкой»	Бег в колонне по одному со сменой ведущего, в разном темпе.	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20 см	Впрыгивание на высоту 10 см	Перебрасывание мяча в парах разными способами (расстояние 2м)	_____	«Кто быстрее до места»
4-я неделя								

67. «Веселое путешествие». Стр. 265	===//===	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, с поворотами в разном темпе	Бег в колонне по одному в разном темпе. Бег враспынную	_____	Впрыгивание на высоту 15 см	Метание мяча 0,5 кг) двумя руками из-за головы сидя	Ходьба на четвереньках с опорой на рейки и станины лестницы, положенной на пол	«Цветные автомобили»
68. «Мы – здоровячки». Стр. 267 69. «Санки – саночки». Стр. 270	Построение в шеренгу, приставной шаг в сторону на месте	Ходьба в колонне по одному, между предметами, по узкой дорожке (15-20 см)	Бег в колонне по одному, между предметами по узкой дорожке	_____	===//===	Метание мяча 0,5 кг) двумя руками из-за головы сидя	Ползание по наклонной доске вверх, вниз, на четвереньках (высота 20 см)	===//===

Март «Я и весенние превращения».

1-я неделя

70. «Весна – весняночка». Стр. 287	Построение в круг	Ходьба по кругу с разными	Бег враспынную с остановкой по	Ходьба по скамейке на носках –	_____	Метание в вертикальную цель правой	Ползание по наклонной доске на	«Воробушки и кот»
		заданиями для рук. Ходьба враспынную	сигналу	высота 20-25 см		левой рукой способом «сверху» (расстояние 1.5 м)	четвереньках	
71. «Мамины помощники». Стр. 289 72. «Масленица». Стр. 292	Построение в круг	Ходьба по кругу с разными заданиями для рук с поворотами по сигналу	Бег в колонне. Бег враспынную	Ходьба по скамейке на носках – высота 20-25 см	Прыжки на правой левой ноге с продвижением вперед	===//===	_____	«Кто скорее до цветка»

2-я неделя								
73. «Весна пришла. На реке ледоход». Стр. 294	Построение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам	Ходьба в колонне, врассыпную, в двух кругах с поворотом	Бег врассыпную, в двух кругах с перестроением в колонну	Бег врассыпную, по сигналу встать на кирпичики	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (2-3м)	Метание в вертикальную цель правой левой рукой способом «сверху» (расстояние 2 м)	_____	«Перелет птиц»
74. «Весной в лесу». Стр. 296 75. «Игры-забавы с санками».	Построение в шеренгу с перестроением в 2 круга по ориентирам	Ходьба врассыпную, в двух кругах	Бег врассыпную, в двух кругах	===//===	_____	Прокатывание обручей друг другу с расстояния 1.5 м одной рукой	Перелезание через бревно правым левым боком	===//===
3-я неделя								
76. «Обруч – мой помощник и друг». Стр. 301	Построение в шеренгу	Ходьба шеренгой прямо с поворотом кругом. Ходьба в полуприседе. Ходьба с	Бег в колонне со сменой темпа. Бег с подскоками	_____	Впрыгивание на высоту 20 см	Прокатывание обручей друг другу с расстояния 2м одной рукой	===//===	«Найди свой цвет»
		перешагивание м через предметы						

77. «Весенний стадион». Стр. 304 78. «Помоги себе сам». Стр. 306	Построение в две шеренги	Ходьба шеренгой в прямом направлении. Обратно спиной вперед. Построение в 1-2 круга. Ходьба в круге в быстром и медленном темпе	Бег в большом круге с приседанием на звуковой сигнал	Ходьба с закрытыми глазами по кругу	Впрыгивание на высоту 20 см	_____	Перелазание через скамейки правым боком (высота 20-25 см)	«Кто быстрее до флажка»
---	--------------------------	---	--	-------------------------------------	-----------------------------	-------	---	-------------------------

4-я неделя

79. «Игры бодрячковздоровячков». Стр. 309	Построение в круг	Ходьба врассыпную по звуковому сигналу «Найди пару». Ходьба парами с остановкой по сигналу	Бег врассыпную парами, подскоки. Бег парами с остановкой	Ходьба с закрытыми глазами с остановкой	Подпрыгивание на двух ногах с одновременным вращением двух скакалок	_____	Ползание на четвереньках по бревну	«Подбрось поймай»
80. «Мы бодрячкиздоровячки, умеем отдыхать». Стр. 311 81. «Весенние игры и забавы». Стр. 313	Построение в две шеренги с перестроением в круг	Ходьба по кругу. Ходьба врассыпную по сигналу, построение в круг	Бег по кругу в разном темпе	Кружение с закрытыми глазами с приседанием по сигналу	Перебрасывание скакалки изза спины вперед и перешагивание через нее	_____	Ползание на четвереньках по бревну	«Ловишка»

Апрель «Я и мир вокруг». 1-я неделя

82. «Грачи прилетели».	Построение полукругом	Ходьба колонне с	Бег в колонне. Чередование	_____	Прыжки через короткую	Прокатывание тяжелого мяча	Ползание на животе по	«Перелет птиц»
Стр. 330		высоким подниманием колен. Ходьба враспынную	бега враспынную с бегом в колонне		скакалку	двумя руками по скамейке	гимнастическо й скамейке с подтягиванием на руках	
83. «По тропинке, по дорожке скачут чьи, скажите, ножки?». Стр. 333 84. «Что за птица на березе?». Стр. 336	Построение в колонну по одному, по росту, с перестроением в шеренгу, по звуковому сигналу	Ходьба в колонне с остановкой, приседанием на звуковой сигнал. Ходьба с перешагиванием через предметы	Бег в колонне. Бег с остановкой, приседанием на зрительный сигнал	Ходьба по ограниченной поверхности: разойтись вдвоем на доске (ширина 20 см)	Прыжки через короткую скакалку	Прокатывание тяжелого мяча двумя руками по ограниченной площади	_____	«Лягушка и комары», «Птички в гнездышках»
2-я неделя								
85. «Космонавтом стать хочу». Стр. 338	Построение парами	Ходьба парами в разном темпе. Ходьба парами на носках в полу-приседе с высоким подниманием бедра, «змейкой»	Бег парами в разном темпе, бег враспынную. Игровое упражнение «Найди свою пару»	Ходьба по ограниченной поверхности: разойтись вдвоем на доске (ширина 20 см)	_____	Прокатывание набивного мяча двумя руками в воротца (ширина 50см)	Подлезание под шнур правым левым боком под шнур	«Кто быстрее до флажка?»

86. «Для полетов на планету ждут нас быстрые ракеты». Стр. 341 87. «Космические путешествия на Луну». Стр. 344	Построение в колонну	Ходьба в колонне враспынную, полу-приседе с высоким поднимание бедра, «змейкой»	Бег в колонне, бег враспынную, «змейкой»	Работа с тренажерами	Прыжки в длину с места	_____	Подлезание под шнур правым левым боком	«Кто быстрее до звезды?»
3-я неделя								
88. «Я семью свою люблю – стать помощникам хочу». Стр. 346	Нахождение своего места в колонне в шеренге	Ходьба в колонне по трапе «здоровья». Ходьба с мешочком на голове	Бег в колонне, на носках. Бег со сменой ведущего	Забегание и сбегание по наклонной доске (высота 20-30 см)	Прыжки в длину с места	Скатывание мяча по наклонной доске в воротца	===//===	«Кто быстрее до флажка?»
89. «Муравьиная семья». Стр. 349 90. «Пришла весна, разбудим мишку ото сна». Стр. 352	Построение по сигналу	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба парами с перешагивание м через полосы	Бег по кругу, взявшись за руки. Бег парами	_____	Прыжки в длину с места	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя	Лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимн. стенку и спуск с нее	
4-я неделя								

91. «Весеннее чудо». Стр. 354	Построение в колонну	Ходьба в колонне. Ходьба с заданиями для рук. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне. Бег со сменой направления	Ходьба по наклонной доске и сбегание с нее	Спрыгивание с высоты	_____	Подлезание под шнур разными способами	«Лесные ловишки», «У медведя во бору»
92. «Звуки весны». Стр. 357 93. «Живут на полянке сестрички – желтые реснички». Стр. 360	Нахождение своего места в колонне, шеренге, круге	Ходьба в колонне, врассыпную. Игровое упражнение «Слушай сигнал!».	Бег в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Слушай сигнал!».	Ходьба по бревну боком приставным шагом с предметами в руках	_____	_____	Лазанье по наклонной лестнице с переходом на гимн. стенку и спуск с нее	«Птичка в гнездышке», «Лесные ловишки»
Май «Каким я стал».								
1-я неделя								
94. «Наступила май». Стр. 376	Построение в шеренгу с перестроением в колонну	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, спиной вперед в полуприседе	Бег обычный, бег с поворотами, с забрасыванием голени назад	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики	Прыжки через короткую скакалку	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из и. п. стоя	_____	«Перелет птиц»

95. «Был я малышом, вырос крепышом». Стр. 379 96. «Разноцветный мячик по дорожке скачет». Стр. 381	Построение в колонну, перестроение в две колонны	Ходьба в колонне в парах, мелким и широким шагом, в рассыпную	Бег в парах обычный. Бег в парах мелкими и широкими шагами	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики с предметами в руках	Прыжки в длину с места	Метание вдаль правой левой рукой из-за спины через плечо	_____	«Перелет птиц»
2-я неделя								
97. «Каким я стал». Стр. 383	Построение в шеренгу, повороты вправо-влево. Смыкание и размыкание с помощью рук	Ходьба в колонне, с высоким подниманием бедра, разными заданиями для рук	Челночный бег	_____	_____	Метание мешочка вдаль правой левой рукой	_____	_____
98. «Каким я стал». Контрольноучетное Стр. 385 99. «Как я умею играть». Стр. 387	Построение в шеренгу, повороты вправо-влево. Смыкание и размыкание с помощью рук	===//===	Бег на скорость	_____	_____	===//===	_____	_____
3-я неделя								
100 и 101. «Помоги доктору Айболиту». Стр. 389	Построение круга из двух шеренг с помощью воспитателя	Ходьба в колонне. Ходьба в двух кругах в полуприседе, в двух кругах широким шагом	Бег обычный, взявшись за руки	_____	Прыжки в длину с места	«Помоги зайке быть здоровым»	_____	_____

102. «Как я умею играть». Контрольноучетное, на воздухе. Стр. 391	===//===	===//===	Бег обычный, взявшись за руки	«Трудный мостик»	_____	_____	«Выбери сам»	_____
4-я неделя								
103. «Какой я стал». Стр. 393	Построение в колонну, повороты «кругом» прыжком, стоя на месте	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким шагом	Бег в колонне с остановкой по сигналу	===//===	_____	_____	===//===	_____
104. «Здравствуй, реченька- река!». Стр. 395 105. «Забавные игры». Стр. 396	Построение в колонну, повороты «кругом» прыжком, стоя на месте	Ходьба в колонне с разными заданиями для рук, широким шагом	Бег в колонне с остановкой по сигналу	Упражнение на гибкость на гимн. стенке	«Проверь себя»	«Метание тяжелого мяча вдаль» (расстояние 0,6 м)	_____	_____

Перспективное планирование развития основных движений на год детей 5-6 лет

[illegible]

4. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я быстрый». Стр. 57 5. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я быстрый». Контрольноучетное. Стр. 60 6. «Наши любимые подвижные игры». На воздухе Стр. 62	===\ ===	===\ ===	===\ ===	_____	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	Прокатывание мяча по скамейке правой левой рукой	Ползание в вертикально поставленные обручи разными способами, пролезание в вертикально поставленные обручи, приподнятые на высоту 5060 см, разными способами	«Ловишки, ноги от земли», «Эстафеты парами»
3-я неделя								
7. «Осенние олимпийские игры в детском	Построение полукругом	Ходьба обычная, с высоким	Бег обычный с захлестыванием голени назад, в	_____	Подпрыгивание на месте у шнура на одной	Прокатывание мяча вдоль шнура до	Подтягивание на скамейке на коленях с	«Ловишка, бери ленту»

саду. Какой я сильный». Контрольнучетное, на воздухе. Стр. 63 8. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я сильный». Контрольнучетное. Стр. 65 9. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я спортивный» Контрольнучетное, на воздухе. Стр. 67		подниманием коленей – с хлопком под коленом, по ограниченной площади	чередовании с выбросом прямых ног вперед		ноге, на оденой ноге с продвижением вперед	флажка, прокатывание мяча между скамейками	помощь рук	
4-я неделя								

10. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я гибкий». Контрольнучетное. Стр. 69 11. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я выносливый».	Построение в шеренгу	Ходьба обычная с внезапной остановкой по сигналу, в полуприседе, ходьба –ноги скрестно	Бег обычный с остановками, спиной вперед, подскоки	Ходьба по положенной на пол доске приставным шагом прямо, боком, с тяжелым мячом в руках	_____	Прокатывание тяжелого мяча в парах из разных и. п.	Ползание по доске с пролезанием под дугу	«Чье звено быстрее соберется»
Контрольнучетное. Стр. 71 12. «турнир самых-самых!». Итоговое. Стр. 73								

Октябрь «Путешествие в страну силы».

1-я неделя

13. «Осенними тропами вместе с Ильей Муромцем». Поход в осенний лес Стр. 87 14. «Поможем Илье Муромцу». Стр. 89 15. «Мы на воздухе закаляемся силы набираемся!» Стр. 92	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, по ограниченной площади, «змейкой», между скамейками, с перешагиванием через скамейки	Бег обычный, по ограниченной площади, «змейкой», между скамейками, с перешагиванием через скамейки	Ходьба по «поваленному дереву» прямо, боком приставным шагом, по шнуру, с мешочком на голове	Прыжки в длину через канавку-ручеек	Метание вдаль правой, левой рукой, прокатывание мяча по дорожке двумя руками	Ползание по скамейке на предплечьях и коленях	«Лесной ловишка», полоса препятствий, «Двигаемся, растем с богатырями»
--	----------------------	---	--	--	-------------------------------------	--	---	--

2-я неделя

16. «Как изменились мои ловкость и сила в стране Силы». Стр. 94 17. «Мы растем и крепнем в стране Силы». Стр. 97 18. «Игры жителей страны	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, «змейкой», между скамейками, с перешагиванием через скамейки	Бег обычный, «змейкой», между скамейками, с перешагиванием через скамейки	_____	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	Прокатывание мяча по скамейке правой, левой рукой, палочкой, дощечкой	Ползание в вертикально поставленные обручи разными способами, пролезание в вертикально поставленные обручи, приподнятые	«Ловишки, ноги от земли», «Эстафеты парами»
Силы». На воздухе. Стр. 99							на высоту 5060 см, разными способами	

3-я неделя

19. «Двигаемся, растем и крепнем вместе с богатырями» Стр. 102 20. «Мы спортсмены – силачи». На тренажерах. Стр. 104 21. «Играй, играй, в игре силу добывай!». Стр. 108	Построение полукругом	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей, с хлопком под коленойб по ограниченной площади	Бег обычный, с захлестыванием голен назад, в чередовании с выбросом пямых ног вперед		Подпрыгивание на месте у шнура на одной ноге, то же на одной ноге с продвижением вперед	Прокатывание мяча вдоль шнура до флажка, прокатывание мяча между скамейками	Подтягивание на скамейке на коленях с помощью рук	«Ловишка, бери ленту»
4-я неделя								
22. «Подарок для самого сильного». Стр. 110 23. «Хочу быть сильным и здоровым». Стр. 113 24. «Тренируемся в стране Силы». Стр. 116	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, с внезапной остановкой по сигналу, в полуприседе, ходьба, ноги скрестно	Бег обычный с остановками, спиной вперед, подскоки	Ходьба по положенной на пол доске приставным шагом прямо, боком с тяжелым мячом в руках		Прокатывание тяжелого мяча в парах из разных и. п.	Ползание по доске с пролезанием под дугу, то же, ногами вперед	«Чье звено скорее соберется»
Ноябрь «Путешествие в город Выносливость». 1-я неделя								
25. «Осенние сюрпризы». Стр. 131 26. «Осенняя	Построение полукругом	Ходьба обычная, с высоким подниманием	Бег «змейкой» между кирпичиками, с изменением		Прыжки вверх 3-4 шагов, с заданием достать	Перекатывные обруча вперед	Переход с одного прелета гимнастической стенки на	«Игра – эстафета» ,»Кто быстрее перенесет

эстафета на проверку выносливости» Стр. 134 27. «Есть, ребята, у меня два серебряных коня». Стр. 136		коленей, с перекатом с пятки на носок, ходьба «Пауки» с передвижением ногами вперед	и езда бег семенящим шагом в чередовании с бегом обычным		предмет над головой		другой, пролезание в обруч способом снизу	предметы», «Мы веселые ребята»
2-я неделя								
28. «Хочу стать выносливым». Стр. 139 29. «Мы гимнасты – силачи». Стр. 142 30. «Я выносливым, закаленным стать хочу, суровую зиму перенесу». Стр. 148	Построение в круг о обручейб в шеренгу	Ходьба обычная на носках, пяточках, в полуприседеё выпадамиб парами	Бег обычный с остановкой, встать в обруч на одной ноге, поскоки, прыжки	_____	Подпрыгивани е на двух ногах с продвижением вперед, из обруча в обруч с поворотом туловища направо влево – расстояние 2.53 м	Прокатывание обруча в парах с расстояния 2.5-3м	Перелезание в обруч разными способами, минута двигательного творчества, элементы атлетической гимнастики, кпращнение с лентами, цветами	«Сделай фигуру», «Мы веселые ребята»
3-я неделя								

31. «Азбука выносливости и силы». Стр. 151	Построение полукругом	Ходьба обычная, со сменой ведущего направления в полуприседе	Бег обычный по кругу, врассыпную, с остановкой, с захлестыванием голени назад	Ходьба по скамейке с предметами в руках, с перешагиванием предметов, ходьба по скамейке с мешочком на голове с разным заданием для рук	Спрыгивание с высоты 30 см в определенное место за линия 15 см с поворотом на 90 градусов, спрыгивание с высоты 30см в обручи лежащие на полу слева	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока об пол, то же с хлопком		«Лесные ловишки», «Догони свою пару»
32. «Азбука выносливости птиц и животных, подготовка к зиме». Стр. 153 33. «Мы туристы». Стр. 155								
4-я неделя								
34. Я готовлюсь к зиме, тренирую выносливость Стр. 158 35. Театр силы и выносливости Стр. 160 36. «Веселые санки». На воздухе Стр. 162	Построение в шеренгу	Ходьба обычная с чередованием с подскоками, с разными движениями для рук, имитационная: лыжник, конькобежец	Бег обычный с поворотом, с остановкой, с заданием: взять два кубика из корзины, пробежать один круг, положить в корзину	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки боком, театр силы и выносливости	Перепрыгивание предметов прямо, театр силы и выносливости	Перебрасывание мяча в парах с расстояния 2м из разных и. п.		«Третий лишний», «Двигательная угадайка»
Декабрь «Путешествие в царство Гибкости». 1-я неделя								

37. «Здравствуй, зимушка-зима!». Стр. 182 38. «Зачем человеку нужна гибкость». Стр. 184 39. «Я – лыжник1». На воздухе Стр. 187	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, с заданиями в приседе	Бег с преодолением препятствий, с поворотом, прыжком, с захлестывание м голени назад		Выпрыгивание на возвышение двумя ногами – высота 15см	Отбивание мяча об пол правой левой рукой 10 раз	Ползание на четвереньках 34м с толканием перед собой головой мяча, то же в разных направлениях	«Снежная карусель», «Встречные перебежки»
2-я неделя								
40. «Тренировка гибкости». Стр. 189 41. «Азбука гибкости». Стр. 191 42. «Мы	Построение в шеренгу	Ходьба обычная6, в полуприседе, выпадами, «змейкой»	Бег обычны й, «змейкой», между предметами со сменной темпа		Прыжки в высоту с разбега – высота 30 см	Метание в горизантальную цель правой левой рукой снизу – расстояние 2м, 2.5м	Перелезание через 2 бревна левым, правым боком	«Мы веселые ребята», «Жмурки с колокольчиком», «Карусель»
фигуристы». На воздухе 194								
3-я неделя								
43. «Я узнаю секреты гибкости». Стр. 196 44. «На балу у Феи Гибкость». Стр. 199 45. «На балу у феи Гибкость». На воздухе Стр. 202	Построение в две колонны	Ходьба обычная, с перешагивание м через предметы, линии приставным шагом «пятка к носку»	Бег обычный спиной вперед, широким шагом, с заданием достать предмет		Прыжки в высоту с разбега	Метание в горизантальную движущуюся цель одной рукой снизурасстояние 22.5м	Перелезание через 2 бревна левым, правым боком	Игра- эстафета «Кто быстрее до флажка», «Сделай фигуру»
4-я неделя								

46. «Самый самый». Стр. 204 47. «Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности» Стр. 207 48. «Здравствуй, Дедушка Мороз!». Стр. 210	Построение в круг	Ходьба обычная, приставным шагом, «змейкой», на носках, в полуприседе	Бег «змейкой», на носках, с захлестыванием голени назад, прыжком	Ходьба по скамейке с выполнением дополнительных заданий, по скамейке с переключением «снежков» из руки в руку над головой	Прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку	Метание тяжелого мяча вдаль, метание в горизонтальную движущуюся цель одной рукой снизу расстояние 22.5м	Перелезание через скамейки разными способами	«Эстафете с мячом», «Снежная карусель»
--	-------------------	---	--	---	--	---	--	--

Январь «Путешествие в царство королевы Осанки».

2-я неделя

49. «Веселые игры Деда Мороза». Стр. 222 50. «Приключение Спортсмена в стране физкультуры и здоровья». Стр. 223 51. «В гости к Деду Морозу». Стр. 226	Построение в рассыпную	Ходьба в колонне, перестроение в две колонны, в одну колонну игра «Ручеек», перестроение	Бег в одном, в двух кругах, игровые упражнения «Крокодил», «Слоник», «Раки»,	Игра «Карусель»	Подвижная игра «Волк во рву», прыжки на двух ногах с продвижением вперед через мячи прямо,	Подвижная игра «Кто дальше бросит», прокатывание мяча по скамейке,	_____	«Два мороза», «Жмурки», «Встречные перебежки»
		из колонны в круг, в два круга, игровое упражнение «Обезьянки»	«Пауки»		боком	перебрасывание мяча в парах		

3-я неделя

52. «Азбука осанки». Стр. 227 53. «Путешествие в город Осанки». Стр. 230 54. «Нужна ли лыжнику осанка!». Стр. 234	Построение в шеренгу у стенки с перестроением в колонну, построение врассыпную с перестроением в шеренгу	Ходьба шеренгой вперед назад, с заданиями для рук с мешочком на голове с закрытыми глазами	Бег обычный с переключением мешочка, бег с изменением направления, челночный бег с заданием переменить мешочек	Ходьба по бревну разными способами с разным заданием для рук, с мешочком, с мячом		Отбивание мяча одной рукой с передвижением вперед и забрасывание в баскетбольную корзину двумя руками сверху	Ползание на животе с мешочком на спинке, на четвереньках, толкая мяч головой	«Волк во рву»
4-я неделя								
55. «В гостях у Осан Осаныча». Стр. 236 56. «На балу у феи Осанки». Стр. 238 57. «Мы спортсмены саночники». Стр. 241	Построение врассыпную, построение в колонну	Ходьба обычная, с имитацией «бросание снежков», упражнение на внимание – правая рука левая нога и наоборот	Бег обычный, парами, с остановками, с разными заданиями	Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие предметы, вбегание и сбегание по наклонной доске на носочках		Метание в вертикальную цель правой левой рукой из-за спин	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по 4-й рейке, то же по 6-й рейке	«Кто сделает меньше прыжков», «Из кружка в кружок»
Февраль «Путешествие в королевство Равновесия».								
1-я неделя								
58. «Азбука равновесия». Стр. 255 59. «Выполняем советы феи»	Построение в шеренгу. Построение врассыпную.	Полоса препятствий «Равновесие», ходьба с перешагиванием	Бег «змейкой» прыжки с кочки на кочку, балансирование на	Упражнение в обруче «Цапля»	Прыжки в длину с места	Метание мяча, перебрасывание мяча через стенку способом	Лазанье на гимнастической стенке с переходом с пролета на	«Ловишка бери ленту», «Из кружка в кружок»

Равновесие». Стр. 257 60. «Зачем лыжникам равновесие!». Стр. 261		м	тактильной дорожке			двумя руками сверху	пролет на 4-й ,6-й рейке, ползание по скамейке	
2-я неделя								
61. «Путешествие в город Равновесия». Стр. 263 62. «Загадки принца Равновесие». Стр. 265 63. «Почему мы любим кататься на санках. Стр. 267	Построение врассыпную. Построение в шеренгу у стены	Ходьба обычная, по шнуру приставным шагом преодоление полосы препятствий из модулей	Бег обычный, с преодолением препятствий, бег «ножницы», прыжки через шнур вправо влево, вокруг кубов модулей	_____	Прыжки с разбега – 5м, в длину	Метание мяча удобным способом, ведение мяча «змейкой» между модулями	Лазанье на гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет6 по диагонали, спуск вертикально	«Третий лишний», «Найди свой модуль»
3-я неделя								

64. «Не перевились еще богатыри на земле Русской». Для мальчиков и пап. Стр. 269 65. «Как солнце в драгоценной грани, в Урале Русь отражена». Стр. 272 66. «Любимые зимние игры». Стр. 274	Построение в две колонны. Построение в шеренгу	Ходьба обычная, с заданиями для рук: в приседах на ягодичах, полоса препятствий	Бег обычный боковым галопом, с поворотом прыжком по сигналу, «змейкой»	Ходьба по скамейке левым правым боком с перешагиванием через набивные мячи	_____	Ведение мяча и бросание в баскетбольное кольцо способом двумя руками снизу, перебрасывание тяжелого мяча	Ползание по наклонной доске на животе с подтягиванием руками с переходом на гимнастическую стенку	Игры-эстафеты, «Мяч капитану», «Передай мяч», «Волк во рву»
--	---	---	--	--	-------	--	---	---

4-я неделя

67. «Самый самый». Стр. 276 68. «Цирк в стране Равновесия». Стр. 278 69. «Любимые зимние традиции». Стр. 281	Построение в круг. Построение в колонну	Ходьба обычная, с внезапной остановкой на одной ноге с подскоками на месте с перекрестным поднятием рук и ног	Бег обычный, на носках, с остановкой на одной ноге	Ходьба по наклонной доске правым левым боком с переходом на гимнастическую стенку приставным шагом	_____	Ведение мяча и его бросание в баскетбольное кольцо удобным способом	Спуск с гимнастической стенки по наклонной лестнице	«Кто скорее добежит до флажка», «Цирковые лошади»
---	--	---	--	--	-------	---	---	---

Март «Путешествие в город Быстроты».

1-я неделя

70. «Азбука быстроты». Стр. 295 71. «В гостях у феи Быстринки», Стр. 298 72. «Быстрые лыжники». На воздухе Стр. 300	Построение в круг, в шеренгу	Ходьба обычная с маховыми движениями рук, скрестным шагом, пружинистым шагом	Бег обычный на носках и врассыпную, по сигналу построение по диагонали, в шеренгу, в круг	Ходьба по скамейке с выполнением гимнастических упражнений: «Петушок2, «Ласточка», «Выпад», «Улитка»	Многократное непрерывное выполнение подскоков – 30 раз подряд, повторить 2-3 раза	Перебрасывание мяча из руки в руку, то же с хлопком		«Ловишка, бери ленту», «Кто быстрее выложит весеннее солнышко»
2-я неделя								
73. «Развиваем быстроту». Стр. 301 74. «Путешествие в город Быстроты». Стр. 304 75. «Помоги принцу Быстрику». Стр. 306	Построение в колонну, врассыпную	Ходьба обычная, с перешагиванием через резинки, напрыгивание на мягкий пружинящий матрас, ходьба по балансирам	Бег обычный, «змейкой», упражнение: «Быстро возьми – быстро положи»	Ходьба по кубам, расположенным на расстоянии 1520см, высота кубов 25-30см	Перепрыгивание через неподвижную скакалку, потом через качающуюся скакалку		Подлезание в чередовании с перешагиванием реек приподнятой 50-60см, с обеих концов ленты	«Волк во рву», «Тише едешь – дальше будешь»
3-я неделя								
76. «Весна в городе Быстроты». Стр. 310 77. «Хочу стать быстрым!». Стр. 312 78. «быстрые лыжи». На воздухе Стр. 316	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба обычная, «зигзагом», с остановками, поворотом на месте прыжком вправо влево	Бег обычный, со сменой темпа, с высоким подниманием бедер	Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку, прямо по кругу, «зигзагом» обратно	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку	Метание тяжелого мяча, 1 кг, двумя руками из-за головы из разных и. п.	Стоя у каната, поочередно перехватывать руки вверх, то же в глубоком приседе	«Мы – веселые ребята», «Кто скорее до флажка», «Забей в ворота»

85. «помоги принцу Ловчику». Стр. 342 86. «Приключение Спортлика в городе Ловкости». Стр. 345 87. «На проталинке». На воздухе Стр. 348	Построение полукругом	Ходьба обычная, с перешагиванием, приставным шагом вправо влево, с внезапной остановкой на одной ноге	Бег обычный, «змейкой», между дисками в чередовании с прыжками, с продвижением вперед, враспынную по сигналу с разным построением	_____	Прыжки в длину с разбега	Ведение мяча между предметами «змейкой» и забрасывание в баскетбольное кольцо	===\ ===	«Кто скорее до флажка», «Догони своя пару»
3-я неделя								
88. «SOS! Потерялась ловкость». Стр. 350 89. Ловкие баскетболисты Стр. 354 90. «В гостях у подснежника». Стр. 356	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба обычная, с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на высоту 1520 см, пролезание по туннелю, перепрыгивание с кочки на кочку	Бег обычный со сменой темпа семенящим шагом, с высоким подниманием коленей	Ведение мяча правой левой рукой по ограниченной и возвышенной площади	Прыжки с разбега в высоту	Метание вдаль правой левой рукой	_____	«Гуси – лебеди». «Мяч водящему». «Караси и щука»
4-я неделя								
91. «Времена года». Стр. 358	Построение в шеренгу	Ходьба обычная, с остановками, с	Бег обычный с преодолением препятствий	Ходьба по скамейке в полуприседе,	Прыжки в длину с места	Метание тяжелого мяча	_____	«Затейники», «Мышеловка»

92. «Ловкие бадминтонисты» Стр. 362		подчеркнутым перекатом с пятки на носок	врассыпную с перестроением в пары по сигналу	ползание по скамейке на четвереньках				
93. «Тренировка ловкости». Стр. 364		– «петушинный шаг»						
Май «Как им я стал, петешествуя по стране Физкультуры и здоровья». 1-я неделя								
94. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким быстрым я стал». Стр. 381	Построение в шеренгу. Построение в колонну	Ходьба обычная, «змейкой», с выполнением разных заданий для рук, с высоким подниманием коленей	Бег на скорочть, челночный бег			Метание мешочка вдаль правой левой рукой		«Сбей кегля», «Гуси-лебеди», «Затейники», «Мышеловка», «Мяч капитану»
95. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким активным я стал». Стр. 384								
96. «Наши любимые подвижные игры». Стр. 386								
2-я неделя								

97. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким сильным я стал». Стр. 388 98. «Весенние Олимпийские	Построение полукругом	Ходьба обычная с пружинистыми приседаниями, с выполнением разных заданий для рук	Бег обычный, с подскоками по кругу, приставным шагом правым левым боком		Прыжки в длину с места, тест – «Проверь себя»	Игра «Помоги Мишке-Топтыжке быть здоровым», метание тяжелого мяча	Игра «Выбери сам»	«Гуси – лебеди». «Мышеловка», «Удочка», «Третий лишний»
игры в детском саду. Каким гибким я стал». Стр. 390 99. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким спортсменом я стал». Стр. 392								
3-я неделя								

100. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким здоровым я стал». Стр. 394 101. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким выносливым я стал». Стр. 396 102. «Весенние Олимпийские игры в детском саду. Каким сильным я стал». Стр. 398	Построение в рассыпную. Построение в круг	Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой и наклоном	Бег обычный с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием колоней с выбросом прямых ног вперед	Упражнение на гибкость, упражнение «Трудный мостик»				«Медведь и пчелы», «Попади в круг», «Удочка», «Третий лишний»
4-я неделя								
103. «До свидания, детский сад».	Построение в шеренгу. Построение в	Длительная ходьба по пересеченной	Бег медленный по пересеченной	Ходьба по узкой тропинке прямо,	Прыжки через короткую и длинную	Отбивание мяча правой левой рукой на	Лазанье по канату	«Медведь и пчелы», «Попади в
Стр. 399 104. «До свидания, детский сад, здравствуй, лето!». Стр. 402 105. «Мы здоровые и сильные». Стр. 404	колонну	местности с преодолением препятствий	местности	приставным шагом, боком	скакалку, перепрыгивание через канавку	месте и в движении, метание в даль		круг», «Удочка», «Догони своя пару»

Перспективное планирование развития основных движений детей 6-7 лет

	Вводная часть			Основная часть				
Номер и тема занятия	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Метание		Подвижные игры
Сентябрь «Осенние олимпийские игры. Какая я». 1-я неделя								
1. «До свидания лето, здравствуй детский сад!». Стр. 50 2. «Готовимся к осенним олимпийским играм». Стр. 54 3. «Готовимся к осенним олимпийским играм». На воздухе Стр. 57	Построение в колонну. Игра «Найди свое место в колонне»	Ходьба обычная с заданиями для рук. Игра «Будь внимательным» Ходьба врассыпную с чередовании с ходьбой в колонне	Бег обычный со сменой ведущего, с изменением темпа	Ходьба по скамейке на носках, руки в стороны. Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через кирпичики	Прыжки на двух ногах через предмет, высотой 1015см. Прыжки через предметы прямо, боком	_____	Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание по скамейке на четвереньках	«Чья команда забросит больше мячей в корзину». «Сбей кегля»
2-я неделя								

4. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я быстрый». Стр. 59 5. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я ловкий». Стр. 61 6. «Наши любимые подвижные игры». На воздухе Стр. 63	Построение в колонну. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в шеренгу с переступанием. Перестроение в колонну по двое	Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба сменяющим шагом. Ходьба «змейкой» между ориентирами	Бег на 30 см с высокого старта. Бег змейкой. Бег с высоким подниманием бедра. Челночный бег	_____	_____	Метание мешочка вдаль правой левой рукой из-за спины через плечо	_____	«Лягушки и цапля», «Удочка»
3-я неделя								
7. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я сильный». Стр. 65 8. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я меткий». Стр. 66	Построение в шеренгу, перестроение в колонну прыжком. Престроение в колонну по трое	Ходьба с разным заданием для рук: с выпадами приставляя ногу: перекатом с пятки на носок, руки на поясе: ходьба с пружинистыми	Бег с высоким подниманием бедра; бег с заданиями на сигнал: упор присев6 остановка, смена направления	_____	Прыжки в длину с места. Задание «Проверь себя»	Задание «Помого Мишке быть здоровым». Метание тяжелого мяча двумя руками из-за головы	Задание «Выбери сам»	«Ловишка», «Перемени предмет»

9. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я спортсмен». На воздухе Стр. 68		приседаниями						
4-я неделя								
10. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я гибкий». Стр. 71	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Выполнения команд: «равнясь», «смирно!», «вольно». Прыжком перестроение в колонну.	Ходьба обычная с перешагиванием через линии: перекрестная ходьба; с поворотами на сигнал	Бег широким шагом, боковым голопом с захлестыванием голоеи, с поворотом на сигнал	Упражнение на гибкость Задание «Трудный мостик»				«Чье звено быстрее соберется», «Мы веселые ребята»
11. «Осенние олимпийские игры в детском саду. Какой я выносливый». Стр. 72								
12. «Турнир самых-самых». На воздухе Стр. 74	Перестроение в две колонны							
Октябрь «Путешествие со Спортиком в Европу».								
1-я неделя								

13. «Осенними тропами». Поход в осенний лес Стр. 94 14. «SOS!».	Построение в колонну. Повороты кругом. Прыжком перестроение в	Ходьба в колонне по одному гимнастически м шагом, пережат с носка	Бег в колонне с выполнением заданий: «змейкой, с остановками со сменой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные		Ведение мяча правой ногой вперед, назад, в сторону. Ведение мяча попеременно	Подлезание под скамейку на предплечьях и коленях толкая набивной мяч	«Догони свою пару», мальчик девочка. «Перелет птиц», вариант с разной
Стр. 97 15. «Мы на воздухе закаляемся, силы набираемся». Стр. 100	шеренгу. Выполнения команд: «равнясь», «смирно!», «вольно». Перестроение в ходьбе в колонну по двое	на вся ступня; ходьба «змейкой» с закрытыми глазами	направления	мячи. То же боком, приставным шагом		правой левой ногой, вперед, назад, в стороны	головой. Прохождение на четвереньках по гимнастической скамейке туда и обратно толкая набивной мяч	погодой
2-я неделя								
16. «Как изменились сила и ловкость». Стр. 102 17. «Что необходимо для развития силы». Стр. 105 18. «Лябимые игры спортсменов» Стр. 107	Построение в колонну. Повороты кругом. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроение через центр парами в движении	Ходьба на носках, пятках, наружных сводах стопы. Ходьба враспыну с нахождением своего места в колонне: скрестным шагом по прямой	Бег в колонне с заданиями на сигнал; упор, присев, остановка, враспыну, с высоким подниманием колен		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. То же правым левым боком	Ведение мяча вокруг обруча правой левой ногой в разных направлениях: подбивать мяч, останавливать подъемом ноги	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, толкая набивной мяч. Ползание на спине, отталкиваясь руками и ногами	«Мы веселые ребята», «Перебежки»

3-я неделя								
19. «Двигаемся, растем и крепнем вместе с олимпийцами» Стр. 110 20.» Мы спортсменысилачи».	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й ,2 –й. Перестроение в две шеренги по расчету. Перестроение в	Ходьба с разной длиной шага. Ходьба с хлопком перед собой. Ходьба по диагонали, в приседе	Бег в колонне с выполнением заданий: широким шагом, боковым голопом, с захлестывание		Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге через шнур, положенный на	Ведение мяча между кеглями поочередно правой, левой ногой, подталкивать и останавливать носком ноги	Пролезание в ряд обручей- 6 шт. В группировке, в один правым, а другой, левым боком	«Ловишка с плоточком». «С кочки на кочку»
Стр. 112 21. «Играй, играй, в игре силу добавляй». Стр. 116	одну шеренгу, колонну. Перестроение в две колонны в движении		м голеней, по диагонали		пол, справа и слева от него с продвижением вперед			
4-я неделя								
22. «Подарок для самого сильного». Стр. 117 23. «Хочу быть сильным и здоровым». Стр. 120 24. «Тренируемся вместе с олимпийцами»С тр. 123	Построение в колонну, прыжком в шеренгу. Расчет на 1-й ,2 –й. Перестроение в два круга по расчету. Перестроение в колонну по двое для ОРУразмыкание	Ходьба гимнастически м шагом, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок	Бег в колонне в разном темпе, поворот на 360 гр, остановка на носках, на одной ноге	Ходьба по гимнастическо й скамейке: высоко поднимать ногу вперед вверх, выполнять хлопок под ногой, То же, перекладывать мяч из одной руки в другую	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед через набивные мячи, то же, прыжки через мячи правым левым боком	Удар правой, левой ногой по неподвижному мячу с места «Забей мяч в ворота». То же с разбега		«Забей мяч в ворота», «Сороконожки », игра в футбол по командам
Ноябрь «Путешествие со Спортиком в Америку».								
1-я неделя								

[illegible]

28. «Мы гимнасты-силачи»-для мальчиков. Стр. 150 29. «Мы грациозные гимнастки»-для девочек. Стр. 154 30. «Я выносливым и закаленным стать хочу». На воздухе Стр. 157	Построение в три колонны по звеньям. Перестроение в колнну. Повороты вправо, влево. Перестроение в три колонны для ОРУ	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках; скрестным шагом; спиной вперед с подскоками на сигнал. Ходьба в разном темпе с остановкой на сигнал	Бег в колонне спиной вперед; с подскоками с разным положением рук. Бег в разном темпе с остановкой на сигнал с мячом в руках	Ходьба по гимнастическому бумбревну на носках: на середине выполнить «Ласточку»	Прыжки на двух ногах их обруча в обруч с поворотом туловища вправо влево расстояние 40 см. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч- обручи в шахматном порядке- 8 шт.	Ведение мяча вокруг себя правой, левой рукой в высокой, средней стойках. Ведение мяча «змейкой» в высокой, средней стойках		«Перелет птиц», «Кто быстрее до мяча».
3-я неделя								
31. «Азбука выносливости и силы». Стр. 160 32. «Тренировка выносливости на аэробике». Стр. 162	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й 2 –й, Перестроение в два круга – внутренний внешний.	Ходьба с ритмичным притопыванием, выпадами, высоким подниманием колен и разным положением рук	Бег в колонне с высоким подниманием колен. Бег скрестным шагом, широким прыжковым шагом		Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. Прыжки вверх на мягкое покрытие с места толчком	Броски мяча в баскетбольное кольцо от груди, ведение мяча сбоку, Ведение мяча сбоку, броски мяча в	Перелезание через бревна разными способами «Перелезть через бревна, принеси мяч». То же, через скамейки «Перелезть через скамейки, принеси мяч».	«Пятнашки с мячом» - вариант с бегом, передачей мяча. «Принеси мяч не задев кегля».
33. «Мы туристы». На воздухе Стр. 165	Перестроение в колонну, перестроение через центр парами для ОРУ	положением рук	шагом		места толчком обеих ног с 2-3 шагов, с разбега толчком одной ноги	баскетбольное кольцо одной рукой от плеча		

4-я неделя								
34. «Я готовясь к зиме, тренируя выносливость» Стр. 168	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчету в три шеренги. Повороты на месте, перестроение в колонну для ОРУ, перестроение через центр по трое	Ходьба с выведением прямых ног вперед вверх. Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук, с ритмичными хлопками под левую ногу	Бег с выведением прямых ног вперед - на сигнал-прыжок вверх толчком обеих ног с поворотом на 360 гр.	Ходьба по гимн. скамейке в колонне: прокатывать перел собой мяч	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой» огибая предметы, расставленные на расстоянии 50 см друг от друга – 2-3 раза	Ведение мяча и бросок в баскетбольное кольцо с различного расстояния		«Забрось мяч в корзину». «Кто скорее до флажка». Игра в баскетбол по командам
Декабрь «Путешествие со Спортикам по странам Скандинавии.								
1-я неделя								
37. «Здравствуй, зимушка-зима». Стр. 195	Построение в колонну. Размыкание и смыкание. Повороты прыжком направо налево, кругом.	Ходьба в колонне, друг за другом, по сигналу. Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом высоко поднимая колени б мелким и широким	Ходьба по узкой стороне скамейки прямо, боком. Ходьба по узкой стороне скамейки спиной вперед	Прыжки на двух ногах, по наклонной доске вверхвниз. Прыжки на одной ноге вперед,	Бросать и ловить мяч в парах стоя на скамейке		«Перелет птиц», Эстафета «Кто быстрее до флажка»
38. «Зачем нужна гибкость». Стр. 197								
39. «Я лыжник». На воздухе								

Стр. 200	Перестроение в две колонны через центр, движение противоходом, в одну, в две колонны	Ходьба в приседе, мелким, широким шагом	шагом, с захлестом колен		удерживая на другой, согнутой в колене, мешочек с песком обратно на другой ноге			
2-я неделя								
40. «Тренировка гибкости». Стр. 202	Построение в две колонны по звеньям, перестроение в колонну, шеренгу. Выполнение команд: «равнясь!», «смирно!», «вольно!» Перестроение в колонну прыжком. Перестроение в две колонны	Ходьба обычная, в полуприседе, с разным положением рук. Ходьба скользящим шагом, с имитацией лыжника. Ходьба с кружением	Бег со сменой ведущего, семенящий, чередуя с широким шагом, боковым голопом, пробежка с кружением	Ходьба по гимн. скамейке: пройти под натянутой над скамейкой веревкой. То же, пролезть в обруч, вертикально	Подпрыгивание на двух ногах с поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, подпрыгивание с приседанием. Прыжок в глубину, с высоты 30-40 см		Ползание по гимн. скамейке на четвереньках, перешагивая через предметы. Подлезание под шнуры на разной высоте	«Шире шаг», «Снежные круги»
41. «Как стать гибким». Стр. 204								
42. «Мы фигуристы». На воздухе Стр. 207								
3-я неделя								

43. «Азбука гибкости». Стр. 208 44. «В царстве Снежной королевы». Стр. 212	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Расчет на 1-й 2-й. Перестроение в два круга.	Ходьба в колонне, на прямых ногах с разведенными носками в стороны. Скользкий	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед мелким, широким шагом. Бег между	Кружение с закрытыми глазами: останавливаться и принимать заданную позу лыжника,	Впрыгивание на предмет, высота 40 см, с нескольких шагов толчком одной ноги		Влезание по наклонной лестнице, спуск по гимнастической стенке. Лазанье по гимнастической стенке,	«Мяч капитану», «Забей в ворота»
45. «В гостях у викингов». Стр. 214	Перестроение в две колонны	шаг, с имитацией скольжения на коньках. Ходьба по параллельным линиям	двумя линиями	конькобежца			поднимание и спуск по диагонали разноименным способом	
4-я неделя								
46. «Мы старшие в детском саду». Стр. 216 47. «Новогодняя сказка в театре гибкости и пластичности». Стр. 218 48. «Здравствуй, Дедушка Мороз». На воздухе Стр. 221	Построение в шеренгу. Перестроение в круг, в колонну, прыжком в шеренгу. Расчет на 1-й 2-й. Перестроение в два круга для ОРУ	Ходьба парами, скользящим шагом, конькобежец, лыжник. Эти же движения по кругу по сигналу в кругах. На сигнал остановка: «пружинка», «кружение», «цапля»	Бег парами, приставным шагом прямо. Бег в двух кругах со сменой направления, темпа, с остановкой на сигнал: «пружинка», «кружение», «цапля»	Балансирование на большом набивном мячике или качалке. Ходьба по линии спиной вперед, по досочкам, прямо, боком	Прыжки в высоту с разбега	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3 м произвольным способом		«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Лыжный марафон»

Февраль «Путешествие со Спорт иком в Россия».

1-я неделя

55. «Азбука равновесия». Стр. 263	Построение в шеренгу. Ходьба шеренгой вперед-назад.	Ходьба перекрестная, правая рука касается левого колена и наоборот. Ходьба с выпадами, приставляя	Бег в колонне, спиной вперед с остановкой на сигнал «лечь», «сесть», покружиться на месте, принять стойку	Ходьба между двумя линиями: нести мяч на ракете правой левой рукой. То же, но бегать по залу, не давая мячу	Прыжки через короткую скакалку парами лицом друг к другу. То же, друг за другом	Прокатывание теннисного мяча, двух мячей друг другу с расстояния 34м. Ловля мяча на ракетку, отскочившего от пола, в парах, один бросает, другой ловит и наоборот	«Передай мяч на ракетку» - дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в сторону рук. «Прокати и подлезь»
56. «Секреты, которые узнали дети». Стр. 267	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчету в	Ходьба с выпадами, приставляя	Ходьба с выпадами, приставляя	Ходьба с выпадами, приставляя	Ходьба с выпадами, приставляя	Ходьба с выпадами, приставляя	Ходьба с выпадами, приставляя
57. «Зачем лыжникам равновесия». На воздухе Стр. 268	три шеренги, в три колонны прыжком, на месте в одну колонну	ногу. Ходьба скользящим шагом	хоккеиста	скатиться с ракеты		ракетку, отскочившего от пола, в парах, один бросает, другой ловит и наоборот	

2-я неделя

58. «Путешествие на спортивный стадион». Стр. 270	Построение в шеренгу. Расчет на 1- й, 2 –й, 3-й, перестроение по расчету в три шеренги в три колонны	Ходьба в колонне в разном темпе. Ходьба с выпадами, приставляя ногу, на выпод – хлопок. Ходьба приставными шагами вправо-влево	Бег в разном темпе приставным шагом вправо-влево. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать по кругу, положить в корзину	Ходьба по гимн. скамейке с перекладывани ем ракетки из руки в руку. Ходьба по гимн. скамейке с подбрасывание м и ловлей теннисного мяча – бросить вверх одной рукой, поймать другой	Прыжки через длинную скакалку парами, по три, по четыре. Прыжки через короткую скакалку в стойке, одна нога впереди другой, с ноги на ногу	Подбивание теннисного мяча ракеткой снизу. Удар по мячу каждый раз другой стороной ракетки	_____	«Сороконожка » - с подлезанием на четвереньках цепочкой. «Тоннель»
3-я неделя								
61. «Не перевелись еще богатыри на земле Русской». Стр. 276 62. «Путешествие по	Построение в колонну с переступанием в шеренгу. Расчет на 1-й, 2 –й, 3-й, перестроение в	Ходьба со сменой направления, имитацией ведения шайбы. Ходьба	Бег со сменой направления. Бег коротким, длинным, скользящим шагом. Бег с ноги на	_____	Прыжки в высоту с бокового разбега	Бедение шайбы кляшкой толчками. Ведение шайбы по кругу влево-вправо, не отрывая от нее	Подлезание под шнуры на разной высоте – в наклоне прямо боком, с проползанием на ступнях и	«Два мороза», «Кто сделает меньше шагов»

родному краю». Стр. 279 63. «Быстрые лыжи». На воздухе Стр. 281	три шеренги, «уступом». Перестроение в колонну	скользящим шагом6 по диагонали. Ходьба на лыжах	ногу, перешагивая модули высотой 10-15 см на расстоянии 40 см, с остановками			уляшки	ладонях, на ладонях и коленях	
4-я неделя								
64. «Самый лучший олимпиец». Стр. 282 65. «Цирк в стране равновесия». Стр. 284 66. «Лябимые зимние традиции». На воздухе Стр. 287	Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны способом «волна». Первый ребенок в шеренге левой рукой берет соседа за правую руку, делает шаг вперед,встает рядом с первым и произносит: «Есть1». После этого третий берет за руку четвертого.	Ходьба парами с заданиями: перешагни предметы скрестным шагом «сиртаки» спиной вперед; парами в полуприседе, руки вперед	Бег парами с ноги на ногу с перешагивание м модуля; спиной вперед; с разным положением рук, с остановкой на сигнал принять стойку хоккеиста. Бег беребежкой и спиной вперед	Ходьба по гимн. бревну навстречу друг другу: на середине разойтись, уступая дорогу. «Перетяни за черту» - в парах перетягивать друг друга у черты	Прыжки через хоккейные кляшки – 5 кляшек лежат на расстоянии 1м друг от друга. Прыжки через хоккейные кляшки боком, спиной вперед	Передача шайбы кляшкой друг другу и остановка ее кляшкой. 2Загони в ворота» - удар по шайбе после ведения.		Эстафеты с подлезанием, перелезанием. Игры в «Хоккей двумя командами»

Март «Путешествие со Спортником в Африку».

1-я неделя

67. «Азбука быстроты». Стр. 304 68. «Спортник на балу мам и девочек». Стр. 307 69. «Быстрые лыжники». На воздухе Стр. 309	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по двое. Смыкание и размыкание парами приставным шагом. Повороты прыжком в две шеренги, две колонны	Ходьба с остановкой на сигнал; в присядке, скрестным шагом	Бег с остановкой на сигнал. Упор присев, поворот на 360, кружение, стоять на одной ноге; бег скрестным шагом прямо	Ходьба по скамейке с выполнением гимнастических упражнений «Петушок», «Ласточка». То же, «Выпад», «Улитка»	Многократное непрерывное выполнение подскоков, Повторить 2-3 раза. То же, повторить 40-45 раз	Мешочек в горизонтальную цель способом сбоку. То же	—	«Быстро возьми, быстро положи» «Кто скорее докатит обруч»
--	--	--	--	--	---	---	---	---

2-я неделя

70. «Путешествие со Спортником в Африку» Стр. 310 71. «Помоги Спортнику» Стр. 312 72. «Тренировка быстроты весной» Стр. 314	Построение парами по команде «Повернуться спиной друг к другу». Перестроение в две шеренги, два круга, две колонны	Ходьба парами с поворотами; Приставным шагом с приседаниями	Бег парами с поворотами, на сигнал: чередовать с боковым галпом лицом и спиной друг к другу, взявшись за руки	Ходьба по кубам, расположенным на расстоянии 15-20 см	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. То же, по двое, по трое, вчетвером	—	Лазанье по канату	«Попади в мишень». «Пятнашки с мячом». «Охотники и зайцы»
--	--	---	---	---	---	---	-------------------	---

3-я неделя

73. «Быстрым стать хочу». Стр. 317 74. «Азбука	Построение парами. Перестроение В две колонны.	Ходьба в четырёх кругах, по сигналу –	Бег в четырёх кругах, - , по сигналу – остановка на	Ходьба по канату приставным шагом прямо,	_____	Метание тяжелого мяча из-за головы из разных и. п.	Лазанье п канату	«Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись»
быстроты». Стр. 319 75. «Лябимые игры на улице». На воздухе Стр. 321	Колонны делятся пополам . перестроение в четыре шеренги, перестроение в четыре круга, затем в четыре колонны	остановка на одной ноге, на высоких четвереньках	одной ноге,, присев; боковой голоп	боком, с разными заданиями для . То же, канат по кругурук				

4-я неделя

76. «Самый, самый быстрый». Стр. 323 77. «Наш весенний стадион». Стр. 325 78. «В весеннем лесу». На воздухе Стр. 327	Построение в колонну. Перестроение в движении через центр по трое. Расхождение тройками через центр: направо, налево, на месте прямо и соединение через центр в тройки	Ходьба со сменой ведущего приставным шагом впередназад. Ходьба по диагонали	Бег со сменой ведущего по диагонали. Бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед	_____	Прыжки через короткую скакалку разными способами. То же, парами	Ведение мяча првой, левой рукой в заданном направлении. То же, с ускорением и замедлением	Подлезание чередовать с перешагивание м реек – высота 50-60 см, с обеих концов ленты	«Перемени предмет», «Совушка»
---	---	--	---	-------	--	--	--	-------------------------------------

Апрель «Путешествие со Спортком в Австралия».

1-я неделя

[illegible]

85. «SOS! Потерялась ловкость». Стр. 356 86. «Ловкие городошники» Стр. 361 87. «В гостях у подснежника» На воздухе	Построение в шеренгу. Перестроение прыжками в колонну. Перестроение в движении в четверки, расхождение парами	Ходьба в колонне с передачей городка разными способами: вокруг себя, под коленом поднятой ноги, ходьба с	Бег мелким, широким шагом с высоким подниманием колен, с захлестом голеней. Бег с остановками в	Ходьба в полном приседе с предметом в руках	Прыжки через палки прямо, боком, на двух ногах, на одной ноге. Прыжки «змейкой» на двух ногах	Метание в горизонтальную цель с боку правой левой рукой, замах» бросок. То же, с прицеливанием		«Гуси – гуси», «Кто скорее покажет скамейке»
Стр. 362	направо-налево и соединение четверок через центр	подбрасывание м и ловлей городка	стойке городошника					

4-я неделя

88. «Времена года». Стр. 364 89. «Ловкие баскетболисты». Стр. 368 90. «Тренировка ловкости». На воздухе Стр. 370	Построение в колонну. Перестроение четверками с расхождением парами направо-налево и соединение четверок через центр	Ходьба парами пружинистым шагом, чередуя с ходьбой в полуприседе. Перекрестная ходьба – правая рука касается колена левой ноги и наоборот	Бег в колонне, приставным шагом, боком. Бег парами противоходом, на сигнал «Остановка!» кружение парами	Садиться и вставать с палкой в руке, ноги скрестно	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед правым левым боком с городком в руках	Метание мяча с боку в обруч, в городошные фигуры		«Ловишка, бери ленту», «Ловишки парами»

Май «Каким я стал, путешествуя со Спортником».

1-я неделя

91. «Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким я стал» Стр. 387	Построение в шеренгу, порядковый расчет по количеству детей.	Ходьба приставным шагом вперед, в сторону, назад.	Бег на скорость, челночный бег			Метание мешочка вдаль правой, левой рукой		«Палочкавыручалочка», «Третий лишний»
92. «Наши любимые подвижные игры». На воздухе Стр. 389	Повороты кругом через пятку левой ноги.	Ходьба на носках, пятках, по сигналу присесть,						
93. «Лябимые	Расчет на 1-й, 2-й	сгруппироваться						
весенние олимпийские игры в детском саду. Каким я стал». На воздухе Стр. 390								
2-я неделя								

94. «Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким сильным я стал». На воздухе Стр. 392	Построение в шеренгу, порядковый расчет по количеству детей. Повороты кругом, прыжком	Ходьба со сменой направления, в глубоком приседе, с заданиями для рук в ходьбе по узкой дорожке	Бег со сменой направления. Бег по узкой дорожке, подскоками, с остановкой по сигналу		Прыжки в длину с места	Метание тяжелого мяча «Помоги Мишке быть здоровым»	«Выбери сам»	«Бездомный заяц», «Лягушки в болоте»
3-я неделя								

97. «Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким гибким я стал». Стр. 398 98. . «Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким выносливым я стал». Стр. 400 99. . «Весенние олимпийские игры в детском саду. Каким внимательным я стал». На вохдухе стр. 401	Построение в колонну, перестроение в две колонны в движении. Перестроение в два круга, в две шеренги	Ходьба, по сигналу остановка: на одной ноге присесть, лечь на пол, повернуться кругом	Бег ср сменой темпа, остановкой. Чередование бега в колонне по одному, парами		Упражнение на гибкость. «Трудный мостик»			«Водяной», «Рыбаки»
4-я неделя								
100. «Скоро придет лето!». Стр. 402 101. «До свидания, детский сад, здравствуй лето!». Стр. 405	Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, перестроение по расчету в три шеренги. Перестроение в два круга в	Ходьба шеренгой вперед-назад. Ходьба скрестным шагом, боком «сиртаки». Ходьба в двух кругах	Бег в двух кругах со сменой направления, приставным шагом боком, с остановкой на сигнал: на одной ноге,	Баскетбол	Футбол	Бадминтон	Волейбол	«Гонка мячей», «Забей гол», «мяч водящему», «Подбей волан»

102. «До свидания, детский сад, здравствуй лето!». На воздухе Стр. 407	круг	перекатом с пятки на носок, с заданиями для рук	присев, кружение					
---	------	--	---------------------	--	--	--	--	--