

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида №3 "Радуга"
городского округа Спасск-Дальний Приморского края

Перспективно-календарный план
образовательная область «Физическое развитие»
Подготовлено инструктором по физической культуре:

Составила: Рожкова А. С.

2023-2024 учебный год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-методическое обеспечение:

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Младшая группа; МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва, 2020 год.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—15 минут			2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 4.09.23 6.09.23 8.09.23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой. Л.И. Пензулаева стр 23

2 Н Е Д Е Л Я 11.09.23 13.09.23 15.09.23	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку». Л.И.Пензулаева С. 24
3 Н Е Д Е Л Я 18.09.23 20.09.23 22.09.23	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному. Л.И.Пензулаева С. 25
4 Н Е Д Е Л Я 25.09.23 27.09.23 29.09.23	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУс кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка». Л.И.Пензулаева С. 26

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
---------------	---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 2.10.23 4.10.23 6.10.23	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Л.И.Пензулаева С. 28
2 Н Е Д Е Л Я 9.10.23 11.10.23 13.10.23	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.«Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж». Л.И.Пензулаева С. 29
3 Н Е	Упражнять детей в ходьбе и беге	Ходьба в колонне по одному,	ОРУ С мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку». Л.И.Пензулаева

<p>Д Е Л Я 16.10.23 18.10.23 20.10.23</p>	<p>с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p>	<p>врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».</p>		<p>2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».</p>		<p>С. 30</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я 23.10.23 25.10.23 27.10.23</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.</p>	<p>ОРУ со стульчиками</p>	<p>1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»</p>	<p>«Кот и воробышки»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». Л.И.Пензулаева С. 38</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 30.10.23 01.11.23 03.11.23	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчика». Л.И.Пензулаева С. 33
2 Н Е Д Е Л Я 06.11.23 08.11.23 10.11.23	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?». Л.И.Пензулаева С. 34

	упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер					
З Н Е Д Е Л Я 13.11.23 15.11.23 17.11.23	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. Л.И.Пензулаева С. 35
4 Н Е Д Е Л Я 20.11.23 22.11.23 24.11.23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара»..	Ходьба в колонне по одному за «комаром». Л.И.Пензулаева С. 37

	движений; в равновесии					
--	------------------------	--	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 04.12.23 06.12.23 08.12.23	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». Л.И.Пензулаева С. 38
2 Н Е Д Е Л Я 11.12.23	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутых ногах в прыжках со	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному Л.И.Пензулаева С. 40

13.12.23 15.12.23	скамейки; в прокатывании мяча			другу		
3 Н Е Д Е Л Я 18.12.23 20.12.23 22.12.23	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». Л.И.Пензулаева С. 41
4 Н Е Д Е Л Я						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ						

1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я 15.01.24 17.01.24 19.01.24	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег. Л.И.Пензулаева С. 43
3 Н Е Д Е Л Я 22.01.24 24.01.24 26.01.24	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». Л.И.Пензулаева С. 44

	двух ногах, продвигаясь вперед.	в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.				
4 Н Е Д Е Л Я 29.01.24 31.01.24 02.02.24	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Л.И. Пензулаева С. 45

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						

<p>1 Н Е Д Е Л Я 05.02.24 07.02.24 09.02.24</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки</p>	<p>Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей. Л.И.Пензулаева С. 50</p>
<p>2 Н Е Д Е Л Я 12.02.24 14.02.24 16.02.24</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p>	<p>1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</p>	<p>Игра «Найдем воробышка». Л.И.Пензулаева С. 51</p>
<p>3 Н</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с</p>	<p>1. Бросание мяча через</p>	<p>Подвижная игра</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с</p>

<p>Е Д Е Л Я 19.02.24 21.02.24</p>	<p>переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.</p>	<p>одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.</p>	<p>мячом.</p>	<p>шнур двумя руками,</p>	<p>«Воробышки и кот».</p>	<p>мячом в руках. Л.И.Пензулаева С. 52</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я 26.02.24 28.02.24 01.03.24</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии</p>	<p>Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие</p>		<p>Л.И.Пензулаева С. 53</p>

		чередовании.			
--	--	--------------	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я 04.03.24 06.03.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному Л.И.Пензулаева С. 54
2 Н Е Д Е Л Я 11.03.24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному Л.И.Пензулаева С. 56

13.03.24 15.03.24	прокатывании мяча.	.				
З Н Е Д Е Л Я 18.03.24 20.03.24 22.03.24	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?». Л.И.Пензулаева С. 57
4 Н Е Д Е Л Я 25.03.24 27.03.24 29.03.24	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие		Л.И.Пензулаева С. 58

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 01.04.24 03.04.24 05.04.24	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка». Л.И.Пензулаева С. 60
2 Н Е Д Е Л Я 08.04.24	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «Поровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному. Л.И.Пензулаева С. 61

10.04.24 12.04.24	прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.				
3 Н Е Д Е Л Я 15.04.24 17.04.24 19.04.24	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носок, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному. Л.И.Пензулаева С. 62
4 Н Е Д	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному. По заданию	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие		Л.И.Пензулаева С. 63

<p>Е Л Я 22.04.24 24.04.24 26.04.24</p>	<p>воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.</p>	<p>воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>		<p>«По мос</p>		
---	--	---	--	----------------	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						

<p>1 Н Е Д Е Л Я 06.05.24 08.05.24 10.05.24</p>	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольца броса).</p>	<p>Равновесие Прыжки через шнуры</p>	<p>Подвижная игра. «Мыши в кладовой».</p>	<p>«Где спрятался мышонок». Л.И.Пензулаева С. 65</p>
<p>2 Н Е Д Е Л Я 13.05.24 15.05.24 17.05.24</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>прокатывают мяч друг другу</p>	<p>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Л.И.Пензулаева С. 66</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я 20.05.24 22.05.24 24.05.24</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке</p>	<p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Л.И.Пензулаева С. 67</p>

4 Н Е Д Е Л Я						
---------------------------------	--	--	--	--	--	--

Учебно-методическое обеспечение:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа; МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва, 2020 год.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 4.09.23 6.09.23 8.09.23	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равенства (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки 3. <i>Игра на построение</i>	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. Л.И. Пензулаева с.19

2 Н Е Д Е Л Я 11.09.23 13.09.23 15.09.23	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3. <i>Ладони</i> 4. <i>Фонарики</i>	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.21
3 Н Е Д Е Л Я 18.09.23 20.09.23 22.09.23	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . 1. Построение и приветствие 2. Игра на построение 3. Ладони, спортивная ходьба, зарядка.	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. Л.И. Пензулаева с.23

4 Н Е Д Е Л Я 25.09.23 27.09.23 29.09.23	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени 3. <i>Зарядка</i> 4. <i>Спортивная ходьба</i>	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?». Л.И. Пензулаева с.26
--	--	---	--------------------------	---	----------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут	2—3 минут	
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 2.10.23 4.10.23 6.10.23	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 1. Построение и	Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1 Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. <i>Спортивная ходьба</i> 4. <i>Сед между пятками</i>	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». Л.И. Пензулаева с.30

	приветствие. Игра на построение 2. Спортивная ходьба, высокие полупальцы, Прыжком встать. Высоко поднимая колени					
2 Н Е Д Е Л Я 9.10.23 11.10.23 13.10.23	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 3. <i>Прыжком встать</i> 4. <i>Спортивная ходьба</i>	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» Л.И. Пензулаева с.33
3 Н Е Д Е Л Я 16.10.23 18.10.23 20.10.23	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. <i>Высоко поднимая колени</i>	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному Л.И. Пензулаева с.34

4 Н Е Д Е Л Я 23.10.23 25.10.23 27.10.23	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча двумя руками 4. <i>Спортивная ходьба</i> 5. <i>Глубокое приседание</i>	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано». Л.И. Пензулаева с.35
---	--	--	------------------------	--	----------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
НОЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 30.10.23 01.11.23 03.11.23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. <i>Спортивная ходьба</i> 5. <i>Упор присев – упор лежа</i>	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Л.И. Пензулаева с.39

<p>2 Н Е Д Е Л Я 06.11.23 08.11.23 10.11.23</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. <i>Отдых</i> 5. <i>Бег, высоко поднимая колени</i></p>	<p>Подвижная игра «Самолеты».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». Л.И. Пензулаева с.41</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я 13.11.23 15.11.23 17.11.23</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом</p>	<p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. <i>Захват большого пальца</i></p>	<p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p>	<p>3 часть. Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.43</p>
<p>4 Н Е Д Е Л</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком</p>	<p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.45</p>

Я 20.11.23 22.11.23 24.11.23	повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	принять какую-либо позу		приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика 4. Лодочка		
---------------------------------------	---	-------------------------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 04.12.23 06.12.23 08.12.23	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 4. Спортивная ходьба 5. Отжимание	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». Л.И. Пензулаева с.48

2 Н Е Д Е Л Я 11.12.23 13.12.23 15.12.23	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). 4. <i>Обезьяны</i> 5. <i>Отдых</i>	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей. Л.И. Пензулаева с.50
3 Н Е Д Е Л Я 18.12.23 20.12.23 22.12.23	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4. <i>Сед на группировку</i> 5. <i>Перекаты в группировке</i>	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». Л.И. Пензулаева с.52
4 Н Е Д Е Л Я						

Н е д е	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
--	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 минут
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я 15.01.24 17.01.24 19.01.24	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах 4. <i>Отскоки в глубоком в глубоком приседе</i> 5. <i>Отдых</i>	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному Л.И. Пензулаева с.54
3 Н Е Д Е Л Я 22.01.24 24.01.24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. <i>Отжимание</i> 5. <i>Обезьянки, наклоны</i>	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!». Л.И. Пензулаева с.57

26.01.24	и ловля его двумя руками					
4 Н Е Д Е Л Я 29.01.24 31.01.24 02.02.24	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). 3. <i>Отдых</i> 4. <i>Игра на построение</i>	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.59

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 05.02.24 07.02.24 09.02.24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка);	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу 6. <i>Сгибание ног в висе на гимнастической стенке</i>	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности. Л.И. Пензулаева с.65
		2—3 минуты				2—3 минут

		ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны				
2 Н Е Д Е Л Я 12.02.24 14.02.24 16.02.24	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах друг другу 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i>	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. Л.И. Пензулаева с.67
3 Н Е Д Е Л Я 19.02.24 21.02.24	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.69

		чередовании.		4. <i>Поднимание туловище из положения лежа на спине</i>		
4 Н Е Д Е Л Я 26.02.24 28.02.24 01.03.24	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге 4. <i>Лодочка</i>	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.70

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			12—14 минут			
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Л.И. Пензулаева с.72

04.03.24 06.03.24				3.Глубокое приседание на гимнастической стенке		
2 Н Е Д Е Л Я 11.03.24 13.03.24 15.03.24	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу 5. Прыжки в длину с места	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.74
3 Н Е Д Е Л Я 18.03.24 20.03.24 22.03.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. 5. Наклоны вперед из положения седа	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности. Л.И. Пензулаева с.74
4 Н Е	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по	Обще развивающие упражнения с	1. Ползание по гимнастической скамейке	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем

Д Е Л Я 25.03.24 27.03.24 29.03.24	воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	сигналу воспитателя остановиться	флажками	2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу 6. <i>Прямой шпагат</i>		зайку». Л.И. Пензулаева с.78
--	--	----------------------------------	----------	--	--	------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 01.04.24 03.04.24 05.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную.	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. <i>Мостики</i>	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». Л.И. Пензулаева с.80

		Упражнения в ходьбе и беге чередуются				
2 Н Е Д Е Л Я 08.04.24 10.04.24 12.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой 5. <i>Кувырок вперед в группировке</i>	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. Л.И. Пензулаева с.82
3 Н Е Д Е Л Я 15.04.24 17.04.24 19.04.24	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м 4. <i>Стойка на руках у гимнастической стенки</i>	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.84

4 Н Е Д Е Л Я 22.04.24 24.04.24 26.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами 4. <i>Ходьба на руках</i>	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с.86
--	--	--	---	---	---------------------------------	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я 06.05.24 08.05.24 10.05.24	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см) 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками 4. <i>Кувырок вперед в группировке</i>	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности. Л.И. Пензулаева с.88

<p>2 Н Е Д Е Л Я 13.05.24 15.05.24 17.05.24</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег в рассыпную по всему залу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). 5. <i>Стойка на руках у гимнастической стенки</i></p>	<p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. Л.И. Пензулаева с.89</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я 20.05.24 22.05.24 24.05.24</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»). 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. <i>Ходьба на руках</i></p>	<p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найдем зайца». Л.И. Пензулаева с.91</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Мониторинг</p>					

Учебно-методическое обеспечение:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа; МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва, 2020 год.

СТАРШАЯ ГРУППА

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	4	17-18	3-	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 4.09.23 6.09.23 8.09.23	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах 4.. <i>Игра на построение</i>	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Л.И. Пензулаева с. 9
2 Н Е Д Е	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр	«Сделай фигуру». «Мы, веселые	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Л Я 11.09.23 13.09.23 15.09.23	(земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя		6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. <i>Ладони</i> 5. <i>Фонарики</i>	ребята».	Пензулаева с. 10
З Н Е Д Е Л Я 18.09.23 20.09.23 22.09.23	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком 4. <i>Спортивная ходьба</i> 5. <i>Зарядка</i>	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному. Пензулаева с. 11
4 Н Е Д Е Л Я 25.09.23 27.09.23 29.09.23	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,—	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за

				«Пингвины» 4. <i>Высокие полупальцы</i> 5. <i>Сед между пальцами</i>		голову). Пензулаева с. 12

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-	
			4			

Октябрь

1 Н Е Д Е Л Я 2.10.23 4.10.23 6.10.23	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег враспынную, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди 4. <i>Прыжком встать.</i> 5. <i>Спортивная ходьба</i>	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М.П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 13
--	---	---	----------------------	--	---------------------------------	---

<p>2 Н Е Д Е Л Я 9.10.23 11.10.23 13.10.23</p>	<p>Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;</p>	<p>ОРУ С большим мячом</p>	<p>1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 2. Переползание через препятствия 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 4. <i>Спортивная ходьба</i> 5. <i>Высоко поднимая колени</i></p>	<p>«Не оставайся на полу». «Ловишки».</p>	<p>И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 15</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я 16.10.23 18.10.23 20.10.23</p>	<p>Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя</p>	<p>ОРУ С малым мячом</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 4. <i>Спортивная ходьба</i> 5. <i>Глубокое приседание</i></p>	<p>«Удочка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 17</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по</p>	<p>ОРУ С обручем</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 3. Пролезание 4. <i>Спортивная ходьба</i></p>	<p>«Гуси-лебеди» «Ловишки - перебежки»</p>	<p>И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники» Л.И.</p>

23.10.23 25.10.23 27.10.23		два Бег в колонне по два		5. Упор присев – упор лежа		Пензулаева с. 19
----------------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------------	--	------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18 3-4		

Ноябрь

1 Н Е Д Е Л Я 30.10.23 01.11.23 03.11.23	1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. <i>Отдых</i>	«Пожарные на учении». «Мышеловка»..	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Л.И. Пензулаева с. 22
--	---	--	-------------------	--	--	--

	прыжках.					
2 Н Е Д Е Л Я 06.11.23 08.11.23 10.11.23	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику» 4. <i>Бег высоко поднимая колени</i>	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники» Л.И. Пензулаева с. 25
3 Н Е Д Е Л Я 13.11.23 15.11.23 17.11.23	1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами 2. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба в рассыпную Ходьба в колонне по одному, медленный	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках 1. «Перебрось и поймай».	Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. Игра малой подвижности «Летает — не летает». Л.И.

	шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.		2.«Перепрыгни - не задень» 3. <i>Захват большого пальца</i>		Пензулаева с. 27
4 Н Е Д Е Л Я 20.11.23 22.11.23 24.11.23	1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку». 3. <i>Лодочка</i>	«Пожарные на учении» «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. Л.И. Пензулаева с. 29

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3		17-18 3-4		
Декабрь						

<p>1 Н Е Д Е Л Я 04.12.23 06.12.23 08.12.23</p>	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень». 3. <i>Спортивная ходьба</i> 4. <i>Отжимание</i></p>	<p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». Л.И. Пензулаева с. 31</p>
<p>2 Н Е Д Е Л Я 11.12.23 13.12.23 15.12.23</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p>	<p>1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику». 4. <i>Обезьянки</i> 5. <i>Отдых</i></p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». Л.И. Пензулаева с. 34</p>

	снежков в цель					
3 Н Е Д Е Л Я 18.12.23 20.12.23 22.12.23	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие 1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки 3. Спортивная ходьба 4. Сед на группировку	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями, Л.И. Пензулаева с. 35
4 Н Е Д Е Л Я						

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Январь						

1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я 15.01.24 17.01.24 19.01.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах 15.01.24 разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке» 5. <i>Перекаты в группировке</i> <i>Спортивная ходьба</i>	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем Л.И. Пензулаева с. 38
3 Н Е Д Е Л Я 22.01.24 24.01.24 26.01.24	Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю» 6. <i>Отскоки в глубоком приседе. Отдых</i>	Подвижная игра «Медведи и пчелы» Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 41

	передвижению на лыжах скользящим шагом;	ледяными постройками.				
4 Н Е Д Е Л Я 29.01.24 31.01.24 02.02.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу ..	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх. 4.«Кто быстрее». 5.«Пробеги — не задень». 6. <i>Спортивная ходьба. Отжимания</i>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». Л.И. Пензулаева с. 43

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 05.02.24	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас»	Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками Л.И. Пензулаева с.

<p>07.02.24 09.02.24</p>	<p>бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,</p>		<p>5.«По дорожке» 6. <i>Обезьянки. Наклоны</i></p>		<p>43</p>
<p>2 Н Е Д Е Л Я 12.02.24 14.02.24 16.02.24</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p>	<p>Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее». <i>Отдых. Игра на построение</i></p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». Л.И. Пензулаева с. 46</p>

З Н Е Д Е Л Я 19.02.24 21.02.24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше». 6. <i>Сгибание ног в висе на гимнастической стенке</i>	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. Л.И. Пензулаева с. 48
4 Н Е Д Е Л Я 26.02.24 28.02.24 01.03.24	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба враспынную; построение в колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе 5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику». <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i>	Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. Л.И. Пензулаева с. 51

И	е	д	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
----------	----------	----------	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я 04.03.24 06.03.24	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу,	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи — не задень». 3. <i>Лодочка</i>	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает». Л.И. Пензулаева с. 53
2 Н Е Д Е Л Я 11.03.24 13.03.24	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч».	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель».	Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 55

15.03.24	непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.			2.«Кто быстрее». 3. <i>Глубокое приседание на гимнастической стенке</i>		
З Н Е Д Е Л Я 18.03.24 20.03.24 22.03.24	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком 1.«Канатоходец». 2.«Удочка». 3. <i>Прыжки в длину с места</i>	Подвижная игра «Ловишки».	Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». Л.И. Пензулаева с. 55
4 Н Е Д Е Л Я 25.03.24 27.03.24 29.03.24	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень». 3. <i>Наклоны вперед из положения седа</i>	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом. Л.И. Пензулаева с. 58

Н	е	д	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
----------	----------	----------	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я 01.04.24 03.04.24 05.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне». 4. <i>Наклоны вперед из положения седа</i>	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей. Л.И. Пензулаева с. 60
2 Н Е Д Е Л Я 08.04.24 10.04.24 12.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай» 4. <i>Прямой шпагат</i>	Подвижная игра Ловишки-перебежки. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?». Л.И. Пензулаева с. 63

	мячом.	между предметами				
З Н Е Д Е Л Я 15.04.24 17.04.24 19.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу». 3. <i>Мостики</i>	Подвижная игра «Удочка» Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Л.И. Пензулаева с. 67
4 Н Е Д Е Л Я 22.04.24 24.04.24 26.04.24	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень». 3. <i>Кувырок вперед в группировке</i>	Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». Л.И. Пензулаева с. 71

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я 06.05.24 08.05.24 10.05.24	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» <i>Стойка на руках у гимнастической стенки</i>	Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 73
2 Н Е Д	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

<p>Е Л Я 13.05.24 15.05.24 17.05.24</p>	<p>прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).</p>		<p>на ладонях и ступнях «по-медвежьи» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо». <i>Ходьба на руках</i></p>	<p>«Совушка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 75</p>
<p>З Н Е Д Е Л Я 20.05.24 22.05.24 24.05.24</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической 4. <i>Ходьба на руках</i></p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом. Л.И. Пензулаева с. 79</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Мониторинг</p>					

Учебно-методическое обеспечение:

Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа; МОЗАИКА – СИНТЕЗ; Москва, 2020 год.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 4.09.23 6.09.23 8.09.23	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу. 4. <i>Игра на построение</i>	П.и «Ловишки»	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». Л.И. Пензулаева с. 9
2 Н Е Д Е Л Я 11.09.23	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур,	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и	ОРУ С флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу	П/И «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Л.И. Пензулаева с. 12

13.09.23 15.09.23	не задевая его.	перестроение в три колонны.		3.Лазанье под шнур, 4. <i>Ладони</i> 5. <i>Фонарики</i> .		
З Н Е Д Е Л Я 18.09.23 20.09.23 22.09.23	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3.Упражнение на умение сохранять равновесие 4. <i>Спортивная ходьба</i> 5. <i>Зарядка</i>	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». Л.И. Пензулаева с. 15
4 Н Е Д Е Л Я 25.09.23 27.09.23 29.09.23	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;. 3.Прыжки из обруча в обруч 4. <i>Спортивная ходьба, Высокие полупальцы</i>	Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Л.И. Пензулаева с. 16

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			ОКТАБРЬ			
1 Н Е Д Е Л Я 2.10.23 4.10.23 6.10.23	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши 4. <i>Спортивная ходьба Сед между пятками.</i>	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». Л.И. Пензулаева с. 20
2 Н Е Д Е Л Я 9.10.23 11.10.23 13.10.23	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях 4. <i>Прыжком встать.</i>	«Не оставайся на полу». «Совушка». (ул.)	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 24

З Н Е Д Е Л Я 16.10.23 18.10.23 20.10.23	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 4. <i>Спортивная ходьба</i> <i>Высоко поднимая колени</i>	«Удочка». «Не попадись». (ул)	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 24
4 Н Е Д Е Л Я 23.10.23 25.10.23 27.10.23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе	ОРУ с мячом	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 4. <i>Спортивная ходьба</i> <i>Глубокое приседание</i>	«Удочка». «Ловишки с ленточками».	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо». Л.И. Пензулаева с. 27

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

Ноябрь						
1 Н Е Д Е Л Я 30.10.23 01.11.23 03.11.23	1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом 2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». 3. <i>Спортивная ходьба</i> <i>Отдых</i>	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка».	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники». Л.И. Пензулаева с. 31
2 Н Е Д Е Л Я 06.11.23 08.11.23 10.11.23	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах 4. <i>Бег высоко поднимая колени</i>	П.И. «Не оставайся на полу».	Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники». Л.И. Пензулаева с. 32
3 Н Е Д	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег в рассыпную.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по

<p>Е Л Я 13.11.23 15.11.23 17.11.23</p>	<p>продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. 2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.</p>		<p>1. «Мяч водящему» 2. <i>Захват большого пальца</i></p>	<p>местам».</p>	<p>одному. Л.И. Пензулаева с. 34</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я 20.11.23 22.11.23 24.11.23</p>	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку». <i>Лодочка</i></p>	<p>П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей. Л.И. Пензулаева с. 37</p>

<p>И с д</p>	<p>Задачи</p>	<p>Вводная часть</p>	<p>Основная часть</p>	<p>Заключитель</p>
---	----------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 04.12.23 06.12.23 08.12.23	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	Общеразвивающие упражнения в парах	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку <i>Спортивная ходьба.</i> <i>Отжимание</i>	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 40
2 Н Е Д Е Л Я 11.12.23 13.12.23 15.12.23	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6. Игровое упражнение «Стой!»	Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 42

		колонне по одному, перестроение в три колонны.		7.Обезьянки <i>Отдых</i>		
3 Н Е Д Е Л Я 18.12.23 20.12.23 22.12.23	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони». 4. <i>Спортивная ходьба. Сед на группировку.</i>	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. Л.И. Пензулаева с. 44
4 Н Е Д Е Л Я						

Н	е	д	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
----------	----------	----------	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
ЯНВАРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я 15.01.24 17.01.24 19.01.24	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». <i>Перекаты в группировке</i>	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо». Л.И. Пензулаева с. 47

З Н Е Д Е Л Я 22.01.24 24.01.24 26.01.24	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж. Упражнения на лыжах:	1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника 4. <i>Спортивная ходьба. Отскоки в глубоком приседе</i>	Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»	Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров Л.И. Пензулаева с. 52
4 Н Е Д Е Л Я 29.01.24 31.01.24 02.02.24	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие. 4. <i>Отдых. Спортивная ходьба</i>	Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки»	Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров Л.И. Пензулаева с. 57

Н е д	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
--------------	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
ФЕВРАЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я 05.02.24 07.02.24 09.02.24	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики». Игра на построение <i>Сгибание ног в висе на гимнастической стенке</i>	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?».	Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 59
2 Н Е Д Е Л Я 12.02.24 14.02.24 16.02.24	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах	Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном	Общеразвивающие упражнения с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне <i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i>	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Игра «Затейники». Л.И. Пензулаева с. 61

	ступающим и скользящим шагом	темпе; бег по всей площадке				
З Н Е Д Е Л Я 19.02.24 21.02.24	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг»	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу». <i>Отжимание</i>	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель». Л.И. Пензулаева с. 64
4 Н Е Д Е Л Я 26.02.24 28.02.24 01.03.24	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками Повторить выполнение	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. <i>Лодочка</i>	Подвижная игра «Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи» Л.И. Пензулаева с. 65

	упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием	шеренги Ходьба по извилистой лыжне				
--	---	------------------------------------	--	--	--	--

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
1 Н Е Д Е Л Я 04.03.24 06.03.24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную Игровое упражнение «Бегуны».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку». <i>Глубокое приседание на гимнастической стенке</i>	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. Л.И. Пензулаева с. 72
2 Н Е Д Е Л	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники	Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко». Л.И. Пензулаева с.

Я 11.03.24 13.03.24 15.03.24	прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»		<i>Прыжки в длину с места</i>	и утки»	74
З Н Е Д Е Л Я 18.03.24 20.03.24 22.03.24	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата» <i>Наклоны вперед из положения седа</i>	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо». Л.И. Пензулаева с. 76
4 Н Е Д Е Л Я 25.03.24 27.03.24 29.03.24	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» <i>Наклоны вперед из положения седа</i>	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки». Л.И. Пензулаева с. 79

Н	е	д	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
----------	----------	----------	---------------	----------------------	-----------------------	--------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
Апрель						
1 Н Е Д Е Л Я 01.04.24 03.04.24 05.04.24	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	Равновесие Прыжки на двух ногах Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку» <i>Прямой шпагат</i>	Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки».	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Л.И. Пензулаева с. 81
2 Н Е Д Е Л Я 08.04.24 10.04.24 12.04.24	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег в рассыпную. «Слушай сигнал».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины». <i>Мостики</i>	Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 83

3 Н Е Д Е Л Я 15.04.24 17.04.24 19.04.24	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p> <p>Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч». <i>Кувырок вперед в группировке</i></p>	<p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 84</p>
4 Н Е Д Е Л Я 22.04.24 24.04.24 26.04.24	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 4. <i>Стойка на руках у гимнастической стенки</i></p>	<p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 87</p>

Н е д	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключитель
-------	--------	---------------	----------------	-------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
МАЙ						
1 Н Е Д Е Л Я 06.05.24 08.05.24 10.05.24	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку» <i>Ходьба на руках</i>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей. Л.И. Пензулаева с. 88
2 Н Е Д Е Л Я 13.05.24 15.05.24 17.05.24	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу» <i>Игра на построение</i>	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 90

3 Н Е Д Е Л Я 20.05.24 22.05.24 24.05.24	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. <i>Кувырок вперед в группировке</i>	Подвижная игра «Воробьи и кошка» Подвижная игра «Горелки».	Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному. Л.И. Пензулаева с. 92
4 Н Е Д Е Л Я	Мониторинг					

