

**Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное
учреждение «Красносопкинский детский сад Аленка»**

**Тематическое планирование
на 2012 – 2013 учебный год
(старший дошкольный возраст)
Раздел: физическая культура
С 01.09.19. – 31.05.2020г.**

№	Программное содержание	К-во	Понятия, словарь	оборудование
СЕНТЯБРЬ				
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; 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.	2	Колонна, ходьба, врассыпную, отталкивание	2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 8-10 кубиков (h – 6 см), мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы.
2	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	1	Колонна, равновесие, прыжки.	Мешочки по количеству детей, 3 кубика, 2-3 обруча, 2 шнура, ленточки для игры.
3	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	2	Взмах руками, прыжок с доставанием до предмета	Мячи (диаметр 6 -8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек
4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге,	1	Ловкость, упражнения с мячом, прыжки.	3-4 мяча, 5-6 кеглей.

	не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.			
5	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; разучит подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	2	Высокое поднимание колен, ползание, подбрасывание	Мячи (диаметром 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 шнура
6	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми»	1	Ловкость, глазомер, координация движений.	Мячи (диаметр 6-8 см), кубики по количеству детей, 6-8 кеглей.
7	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 в прыжках с продвижением в перед.	2	Пролезание в обруч	Гимнастические палки по количеству детей, кубики (6-8 штук); 2-4 обруча
8	Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча,	1	Непрерывный бег, перебрасывание мяча	Мячи (диаметр 20 см), 8-10 кеглей

	развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.			
	ОКТАБРЬ			
9	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.	2	Перестроение в колонну по два	Мячи (диаметром 20-25 см) на полгруппы детей, 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки.
10	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.	1	Элементы баскетбола, прыжки	Большой шнур (веревка), мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 6-8 кеглей.
11	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 прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствие.	2	Поворот во время ходьбы, бег с перешагиванием через бруски	2 гимнастические скамейки, мячи (диаметром 20 см) по количеству детей, маты, 5-6 брусков (высота 10 см)
12	Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые	1	Ходьба на носках и пятках, игровые упражнения	Мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей

	упражнения с бегом и прыжками.			
13	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	2	Метание мяча в цель; подлезание под дугу	Мячи (диаметром 6-8 см) по количеству детей, 4-6 дуг; 6-8 набивных мячей
14	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровые упражнения с прыжками.	1	Препятствия, бадминтон, элементы футбола.	Несколько мячей (диаметр 20-25 см), 5-6 коротких шнуров, 6-8 брусков, ракетки и воланы для игры в бадминтон.
15	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	2	Поворот во время ходьбы и бега в колонне по два	Обручи по количеству детей; 2 гимнастические скамейки; 1 – 2 мата
16	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники»	1	Медленный бег, прыжки	Мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 3 мешочка, 15-20 мелких предметов, 15-20 кружков
	НОЯБРЬ			
17	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким	2	перекладывание мяча из одной	Мячи (диаметр 6 – 8 см) по

	подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах		руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке	количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6 – 8 кеглей
18	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1	Остановка по сигналу, равновесие и прыжки	Малые мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, несколько мячей большого диаметра, 10-12 кеглей, бруски
19	Повторить ходьбу с изменением направления движения, 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	Попеременно	Обручи по количеству детей; 2 гимнастические скамейки; мячи; 5 – 6 кеглей
20	Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии	1	Перешагивание через предметы, упражнения с мячом	Ленточки для игры, 3 мяча (диаметр 20-25 см), 4 шнура, 2 кубика.
21	Упражнять детей в беге с изменением темпа	2	Змейка, пролезание,	Мячи, 2 гимнастические

	движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии		равновесие	скамейки, 2 – 4 обруча
22	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	1	Шеренга, игровые упражнения	Мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы, шнур
23	Продолжать отрабатывать навыки ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	2	Остановка по сигналу	2 гимнастические скамейки; 2 стойки и шнур, мешочки на пол группы
24	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	1	Преодоление препятствий, игровые упражнения	Малые мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 5-6 кубиков, 5-6 брусков
	ДЕКАБРЬ			
25	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг за другом, в беге между предметами не задевая их; разучивать ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык	2	Устойчиво, преодоление препятствий	2 доски, бруски (высота 12 – 20 см), мячи на полгруппы

	прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу			
26	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	1	Метание снежков на дальность	8-10 кеглей
27	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, 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	2	Ползание на четвереньках	Мячи на полгруппы, 8 – 10 кеглей
28	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос»	1	Снежные постройки, бросание в цель, прыжки на двух ногах	
29	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия	2	Сохранение равновесия	Мячи на полгруппы; 2 гимнастические скамейки; мешочки 8 – 10 шт.
30	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с	1	Ритмичность, ходьба на лыжах	10-12 кеглей

	бегом и бросание снежков до цели.			
31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	2	Влезать на гимнастическую стенку	Гимнастическая скамейка, кубики, 6 – 8 кеглей, мячи
32	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1	Скользкий шаг, шайба, клюшка, ледяная дорожка	Лыжи на полгруппы, несколько клюшек и шайб
	ЯНВАРЬ			
33	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольца, развивая ловкость и глазомер.	2	Прыжки с ноги на ногу	2 доски, несколько мячей
34	Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения	1	Скользкий шаг	Лыжи на полгруппы
35	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на	2	Прыжок в длину, энергичный взмах рук и приземление на	Длинный шнур, несколько набивных мячей, мячи на

	четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой		полусогнутые ноги	полгруппы
36	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием	1	Склон, ходьба на лыжах	Лыжи на полгруппы
37	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч в равновесии	2	Пролезание в обруч, равновесие, плотная группировка при пролезании в обруч	Мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча
38	Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему «лесенкой»; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность	1	Пологий склон, подъем «лесенка», метание на дальность	Лыжи на полгруппы
39	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении	2	Влезание на гимнастическую стенку, гимнастическая стенка	Шнур, 2 гимнастические скамейки, мячи на полгруппы
40	Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с	1	Спуск и подъем, санки	Лыжи на полгруппы

	бегом и прыжками			
	ФЕВРАЛЬ			
41	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную и непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину	2	Равновесие, прыжки на двух ногах	6 – 8 брусков, 2 – 4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20 – 25 см)
42	Разучить игровые упражнения на санках; ходьбу и бег между снежными постройками	1	Упражнения на санках, снежные постройки	Санки, снежные постройки
43	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; 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	2	Энергичное отталкивание	2 – 3 дуги, мячи (диаметр 10 – 12 см)
44	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до кота, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз – Красный нос»	1	Ходьба и бег, снежная постройка	Снежные постройки
45	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании	2	Метание мешочков в цель	2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству

	под палку и перешагивании через нее			детей, несколько палок
46	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель	1	Бросание снежков, дальность	снежки
47	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	2	Лазание по гимнастической стенке	2 гимнастические скамейки, 2 – 4 кегли, мячи (диаметр 20 – 25 см) на полгруппы
48	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге	1	Игровые упражнения на санках	Санки
	МАРТ			
49	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; 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	2	Правильная осанка, отскок от пола	Мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8 – 10 обручей, канат
50	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в	1	Перебрасывание шайбы, ловкость и глазомер	Клюшки, шайбы

	перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость			
51	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	2	Прыжок в высоту с разбега	2 стойки, шнур, 8 – 10 кеглей, мешочки для метания
52	Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом	1	Непрерывный бег, упражнения с мячом	Шнур длинный, мячи на треть группы
53	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	2	Прыжки	2 скамейки, кубики, шнуры
54	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом	1	Бег на скорость	Кегли и мячи на пол группы

55	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	2	Горизонтальная цель	По 2 мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5 – 6 небольших мячей
56	Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом	1	Бег на дистанцию	3 мешочка с песком, шнур длинный, 2 – 3 мяча
АПРЕЛЬ				
57	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	2	Вертикальная цель	2 гимнастические скамейки, 6 – 8 обручей, мешочки на полгруппы
58	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом	1	Эстафета с большим мячом	Один малый мяч, 3 мяча большого диаметра
59	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них	2	Прыжки с короткой скакалкой	Скакалки по количеству детей, 8 -10 кубиков, обручи на полгруппы
60	Упражнять детей в	1	Прокатывание	Обручи по

	непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом		обруча	количеству детей, мячи на полгруппы, 2 – 3 флажка
61	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии	2	Энергичный замах, переползание	
62	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и с бегом	1	Бег на скорость	3 – 6 мячей, 3 обруча
63	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках	2	Влезание одноименным способом	Большой шнур, скакалки на полгруппы
64	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжками и в равновесии	1	Упражнения с мячом, равновесие	Мячи и кегли на полгруппы, 12 – 16 обручей
	МАЙ			
65	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	2	Устойчивое равновесие	2 гимнастические скамейки, 4 – 5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы

	двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стенку			
66	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом	1	Непрерывный бег	10 – 12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы
67	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье	2	Энергичный разбег, ускорение перед прыжком	Шнуры, мячи на полгруппы
68	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками	1	Бег между предметами	Обручи на полгруппы, большие мячи по количеству детей
69	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями	2	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями	2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), по одному кольцу на каждого ребенка
70	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой;	1	Бросание и ловля мяча в ходьбе	Мячи на полгруппы, 6 – 8 брусков, 6 – 8 обручей

	повторить игровые упражнения с бегом и прыжками			
71	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять в бросании в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	2	Бросание мяча о пол, ползание в обруч	Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики (8 - 10), обручи
72	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом	1	Игровые упражнения с мячом	3 – 4 мяча, 3 – 4 обруча и мелкие предметы по количеству детей

**Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Красносопкинский детский сад Аленка»**

**Тематическое планирование
на 2011 – 2012 учебный год
(младший дошкольный возраст)
(4 – 5 лет)**

Раздел: физическая культура

С 01.09.11. – 31.05.12г.

Воспитатели: Глазкова Т.В.

Кривенко С.В.

№	Знания, умения, навыки	К - во	Понятия, словарь	Средства обучения
	СЕНТЯБРЬ			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; умение прыгать в обруч. Формировать у детей правильную осанку	3	Колонна, прыжки	Гимнастическая скамейка, обручи на расстоянии 40 см друг от друга
2	Разучить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Закреплять умение спрыгивать со скамейки, мягко приземляясь. Учить катать мяч друг другу. Обогащать двигательную активность детей	3	Спрыгивание, катание мяча друг другу	Гимнастическая скамейка, мячи (диаметр 6 – 8 см)
3	Упражнять в ходьбе между двумя линиями (расстояние 20 см), беге в рассыпную. Учить бросать мяч педагогу и ловить его, учить ползать на четвереньках по прямой	3	Ползание на четвереньках	Мячи (диаметр 6 – 8 см) по количеству детей, 2 шнура
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Учить умению группироваться при подлезании под шнур. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	3	Подлезание под шнур, перешагивание через предметы	Гимнастическая скамейка, шнур, кубики 5 – 6 шт.
	ОКТАБРЬ			

5	Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении через палки (5 – 10 см). продолжать учить детей ходьбе в колонне по одному с перешагиванием через предметы, бегу врассыпную.	3	Равновесие, отталкиваться, приземляться	Гимнастическая скамейка, палки (4 – 5 шт.), кубики (8 – 10 шт.)
6	Учить детей ходьбе на носочках в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне, беге врассыпную. Закреплять умение прыгать на двух ногах через палки с расстояния 45 – 50 см, катать мяч друг другу	3	Колонна, катать мяч друг другу	Гимнастические палки (4 – 5 шт.), мячи на полгруппы
7	Закреплять умение ходить в колонне по одному с перешагиванием через предметы, бегу врассыпную; учить детей бросать мяч и бегать за ним; учить проползать на четвереньках между двумя палками. Обогащать двигательный опыт детей.	3	Перешагивание, бросать мяч, проползать	Кубики (8 – 10 шт.), гимнастические палки (6 – 8 шт.), мячи по количеству детей
8	Учить детей ходьбе в колонне по одному со сменой направления, бегу врассыпную с нахождением своего места в колонне. Учить детей ползать на коленях, опираясь на руки, толкая мяч головой. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической доске с перешагиванием через предметы	3	Ползание на коленях	Мячи по количеству детей, гимнастическая доска, кубики

	НОЯБРЬ			
9	Закреплять умение ходить в колонне по одному с изменением направления, бег врассыпную. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке прямо и боком; учить детей прыгать на правой и левой ноге с продвижением вперед. Формировать у детей правильную осанку	3	Ходьба прямо и боком, прыжки правой (левой) ноге	Гимнастическая скамейка
10	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки (из шеренги), бегать по кругу, взявшись за руки. Продолжать учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению при перепрыгивании из обруча в обруч, развивая глазомер. Учить детей подбрасывать мяч и ловить его	3	Ходьба, взявшись за руки, подбрасывать мяч и ловить его	Обручи (3 – 5 шт.), мячи по количеству детей
11	Закреплять умения детей в ходьбе и беге в колонне по одному с изменением направления и врассыпную. Учить отбивать мяч, прокатывать прямо перед собой. Закреплять умение проползать на четвереньках вокруг предметов. Развивать глазомер	3	Отбивать мяч от пола	Мячи по количеству детей, мячи набивные (5 – 6 шт.)
12	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Закреплять умение проползать на четвереньках под предметами; умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом в стороны, вперед, назад	3	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом: вперед, назад, в стороны	Гимнастическая скамейка (2 шт.), рейки (3 шт.)
	ДЕКАБРЬ			
13	Учить ходьбе в разных	3	Ходьба на	2 шнура, 5

	направлениях на носках, на пятках. Бег в колонне по одному и врассыпную с нахождением своего места. Учить сохранять равновесие после внезапной остановки при беге по дорожке; прыгать из обруча в обруч, с использованием взмаха рук		носках, на пятках	обручей
14	Учить детей ходить в колонне парами; бегать врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Учить прыгать на одной ноге с поворотом вправо и влево. Закреплять умение прокатывать мяч между предметами, поставленными в одну линию (змейкой)	3	Ходить парами, прокатывать мяч между предметами	Мячи разного цвета, кубики 5 – 6 шт.
15	Продолжать учить детей ходить в разных направлениях, по команде ходить мелким и широким шагом, бег в колонне по одному. Закреплять умение прокатывания мяча между предметами, поставить в одну линию. Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом	3	Приставным шагом	Мячи разного цвета, кубики
16	Продолжать учить ходить парами в колонне, бег парами в колонне. Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз – передвигаясь по рейкам приставным шагом вправо и влево. Закреплять умение бегать по дорожке, сохраняя равновесие после внезапной остановки	3	Ходьба парами, бег парами, приставным шагом	
	ЯНВАРЬ			
17	Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по	3	Голени, ходьба по шнуру	Гимнастическая скамейка,

	шнуру, положенному по кругу; упражнять в мягком приземлении и ориентировке в пространстве при спрыгивании со скамейки (15 – 30 см) на мат. Учить ходить в колонне по одному со сменой ведущего; бегать врассыпную с нахождением своего места в колонне на носках			шнур, мат
18	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному со сменой ведущего, бегать забрасывая голени назад. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками	3	Голени, продвижение вперед, подбрасывать и ловить	Мячи по количеству детей
19	Учить ходить в колонне по одному со сменой ведущего. Бегать забрасывая голени назад на носках. Закреплять умение детей отбивать мяч правой и левой рукой; умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони	3	Отбивать мяч, ползать на четвереньках	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка
20	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их, бег между предметами. Закреплять умение пролезать в обруч; учить детей ходить по гимнастической доске, сохраняя равновесие	3	Ходьба между предметами, пролезание в обруч	Набивные мячи (5 – 6 шт.), гимнастическая доска
	ФЕВРАЛЬ			
21	Учить детей ходить с остановкой на сигнал воспитателя и с поворотом; бег в колонне по одному. Учить ходить по шнуру,	3	Зигзагообразно	Шнур

	положенному зигзагообразно, сохраняя равновесие и хорошую осанку. Закреплять умение прыгать с продвижением вперед. Развивать ловкость, координацию движений			
22	Учить ходить по кругу меняя положение рук по сигналу. Бег между предметами и друг за другом. Учить прыгать через линии; прокатывать мяч между предметами. Способствовать укреплению мышц ног, туловища	3	Ходить меняя положение рук, прыгать через линии	Кубики 5 – 6 шт., мячи 10 шт.
23	Продолжать учить ходить в колонне по одному, ходить в рассыпную между предметами, не задевая их; бегать друг за другом. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать силу, ловкость	3	Подбрасывать мяч, ловить мяч	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка
24	Закреплять умение ходить меняя положение рук, ходить в колонне друг за другом; бегать друг за другом в колонне по одному; закреплять умение обегать предметы. Учить ползать по наклонной доске на четвереньках, держась руками за края доски; ходьба по шнуру, положенному прямо. Развивать координацию движений	3	Ползать по наклонной доске, ходьба по шнуру	Доска, шнур
	МАРТ			
25	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному,	3	Наклонная доска	Доска, кубики

	<p>ходьбе с заданием для рук. Учить ходить по наклонной поверхности, сохраняя равновесие. Воспитывать смелость и решительность. Упражнять умение прыгать через невысокие предметы</p>			
26	<p>Учить ходьбе и бегу в колонне по одному, ходить змейкой, приставным шагом в стороны. Учить прыгать с поворотом вправо, влево и продвигаясь вперед; перебрасывать мяч друг другу снизу и ловить его. Улучшать общую координацию движений</p>	3	<p>Змейка, перебрасывать</p>	<p>Мячи на полгруппы</p>
27	<p>Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки, с переменной направлением, бегать в рассыпную. Учить перебрасывать мяч друг другу из – за головы и ловить его; лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом, упражнять в правильной хватке за рейки</p>	3	<p>Рейка, приставной шаг</p>	<p>Мячи</p>
28	<p>Закреплять умение ходить в колонне по одному змейкой, бегать в колонне по одному змейкой. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным шагом. Развивать силу, ловкость, смелость, координацию движений. Закреплять умение ходить по наклонной поверхности</p>	3	<p>Лазать, рейка</p>	<p>Наклонная доска</p>
	<p>АПРЕЛЬ</p>			
29	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному в чередовании по сигналу воспитателя. Учить ходить по</p>	3	<p>Приставным шагом, отталкиваться, приземляться</p>	<p>Гимнастическая скамейка</p>

	гимнастической скамейке приставным шагом; прыгать в длину с места. Закреплять умение сильного отталкивания и мягкого приземления.			
30	Учить детей ходить в колонне парами, в рассыпную, бегать в рассыпную, перестраиваясь в колонну по одному. Закреплять умение спрыгивать с высоты (15 – 30 см) на мат. Учить метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой	3	Метать, мат	Мешочки с песком, мат
31	Упражнять детей в ходьбе, высоко поднимая колени; бегать, забрасывая голени назад. Учить энергичному замаху при метании мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой; перелезть через предметы	3	Горизонтальная цель	Мешочки с песком, дуги
32	Закреплять у детей навыки ходьбы в колонне парами; бег в рассыпную. Учить детей подлезать под предметы, не задевая их. Закреплять умение ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями, расстояние 20 см). Развивать у детей внимание, сосредоточенность	3	Ограниченная поверхность	Рейка, 2 шнура
	МАЙ			
33	Закрепить умение ходить по кругу друг за другом, на носках, меняя темп; бегать обычным шагом. Учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры и при увеличении высоты опоры. Упражнять в прыжках в длину	3	Ходить на носках, прыжки в длину с места	Доска наклонная (ширина 15 см, высота 35 см)

	с места			
34	Закреплять умение ходить по кругу парами; учить детей бегать широким шагом с ускорением и замедлением. Закреплять умение прыгать с короткой скакалкой; умение ловить мяч после удара и отскока об пол. Развивать ловкость, координацию движений	3	Ускорение, замедление, скакалка	Скакалки по количеству детей, мячи по количеству детей
35	Закреплять умение ходить по кругу (со сменой ведущего) друг за другом, а носках, на пятках; учить бегать обычным шагом, на носках, с ускорением и замедлением. Закреплять умение ловить мяч после удара о стенку. Совершенствовать умение проползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками	3	Ловить мяч, проползать на животе, подтягиваясь руками	Гимнастическая скамейка
36	Закреплять умение ходить в колонне по одному обычным шагом, на носках и высоко поднимая колени; бегать врассыпную. Совершенствовать умение ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	3	Медвежата	Гимнастическая скамейка, кубики

