

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Одоевская средняя общеобразовательная школа имени В.Д.Успенского» структурное подразделение детский сад «Сказка»
п. Одоев, ул.Л.Толстого, д.24-в, тел.4-17-90 email: skazka.odoev@tularegion.org

Согласовано:
Педагогическим советом №1
Протокол №1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
Директор МКОУ «ОСОШ
им.В.Д.Успенского»
_____ Т.И.Кирютина
«31» августа 2023 года.

Тематическое планирование
Физическое развитие
(Физическая культура)
на 2023-2024 уч. год
старшая группа

Воспитатели:
Пименова Л.С.
Курятова Т.М.

<i>Месяц № занятий</i>	<i>Основные виды движений.</i>	<i>Задачи</i>	<i>Источники</i>
Сентябрь			
1 неделя № 1	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную. Учить сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 16
№2	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки за головой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Бросание мяча об пол и ловля его.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную. Учить сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 18
№ 3 на воздухе (н/в)	<i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины «Не промахнись». «По мостику».	Упражнять детей в построении в колонны. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 19
2 неделя № 4	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 21
№ 5	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 23

		в бросках мяча вверх.	
№ 6 н/в	«Передай мяч». «Не задень»	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 23
3 неделя № 7	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 25
№ 8	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 27
№ 9 н/в	«Не попадись». «Мяч о стенку».	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 27
4 неделя	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

№ 10	плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).	движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за ее край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	детском саду Стр. 28
№ 11	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Разучить пролезание под дугу боком, не задевая за ее край. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 30
№ 12 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким».	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках. Повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 31
Октябрь			
1 неделя № 13	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 33
№ 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза. 3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).	Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Повторить прыжки и перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 35

№ 15 н/в	Отбивание мяча правой и левой рукой на месте ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 35
2 неделя № 16	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 36
№ 17	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 39
№ 18 н/в	Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 39
3 неделя № 19	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 41
№ 20	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и	Повторить ходьбу с изменением темпа	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

	<p>левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).</p>	<p>движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить упражнения в равновесии.</p>	<p>детском саду Стр. 43</p>
№ 21 н/в	<p>«Пас друг другу».</p> <p>«Отбей волан».</p> <p>«Будь ловким» (эстафета).</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 43</p>
4 неделя № 22	<p>1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии; упражнять в прыжках.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 44</p>
№ 23	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии; упражнять в прыжках.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 46</p>
№ 24 н/в	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Посадка картофеля».</p> <p>«Попади в корзину» (баскетбольный вариант).</p> <p>«Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).</p>	<p>Развивать выносливость в беге; разучить новую игру; упражнять в прыжках, развивать внимание.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр.47</p>
Ноябрь			

1 неделя № 25	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.</p>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 49
№ 26	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 51
№ 27 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	Упражнять в беге. Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 52
2 неделя № 28	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p>	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 53
№29	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, повторить 2—3 раза.</p>	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 55

	3. Ведение мяча в ходьбе, повторить 2—3 раза.	предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	
№ 30 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «По мостику».	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость при выполнении игрового задания с мячом, упражнять в беге.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 55
3 неделя № 31	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 57
№ 32	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 58
№ 33 н/в	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	Упражнять в беге, развивая выносливость. Повторить перебрасывание мяча в шеренгах, игровые упражнения с прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 59
4 неделя № 34	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 60

	3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.		
№ 35	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 62
№ 36 н/в	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	Упражнять в беге с преодолением препятствий, прыжках. Повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 62
Декабрь			
1 неделя № 37	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 64
№ 38	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 66
№ 39 н/в	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит «Не задень».	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 67

2 неделя № 40	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 68
№ 41	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 70
№ 42 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 70
3 неделя № 43	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 71
№ 44	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 73

	3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.	устойчивого равновесия.	
№ 45 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель».	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 74
4 неделя № 46	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; повторять лазанье на гимнастическую стенку; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 75
№ 47	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; повторить лазанье на гимнастическую стенку; упражнения в равновесии и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 77
№ 48 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 77

Январь

<p>1 неделя № 49</p>	<p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 80</p>
<p>№ 50</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 82</p>
<p>№ 51 н/в</p>	<p>Первая группа детей, разбившись на пары, катают друг друга на санках. Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки.</p>	<p>Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 83</p>
<p>2 неделя № 52</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 83</p>
<p>№ 53</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу,</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 85</p>

	двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	головой.	
№ 54 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 86
3 неделя № 55	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 87
№ 56	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 88
№ 57 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Пробеги — не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 88
4 неделя № 58	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 90
№ 59	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой	Повторить ходьбу и бег по кругу;	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

	<p>рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места.</p>	<p>упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>детском саду</p> <p>Стр. 91</p>
№ 60 н/в	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«По местам». «С горки».</p>	<p>Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду</p> <p>Стр. 92</p>
Февраль			
! неделя № 61	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза).</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду</p> <p>Стр. 94</p>
№ 62	<p>1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду</p> <p>Стр. 95</p>
№ 63 н/в	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Точный пас».</p> <p>«По дорожке».</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду</p> <p>Стр. 96</p>
2 неделя № 64	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки;</p>	<p>Л.И. Пензулаева</p> <p>Физическая культура в детском саду</p>

	рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в ползании под дугу и отбивании мяча о землю.	Стр. 97
№ 65	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в ползании под дугу и отбивании мяча о землю.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 99
№ 66 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше». «Кто быстрее».	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 99
3 неделя № 67	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании под палку и перешагивании через шнур.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 100
№ 68	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании под палку и перешагивании через шнур.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 102

	ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.		
№ 69 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 102
4 неделя № 70	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 103
№ 71	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 105
№ 72 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись «По мостику».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 106
Март			
1 неделя № 73	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 108

	расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	
№ 74	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 110
№ 75 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 111
2 неделя № 76	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 112
№ 77	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, ползании между предметами.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 114
№ 78 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 114
3 неделя	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	Повторить ходьбу со сменой темпа	Л.И. Пензулаева Физическая культура в

№ 79	<p>ступни («по-медвежь»), 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.</p>	<p>движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесии и прыжках.</p>	<p>детском саду Стр. 116</p>
№ 80	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие и прыжках.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 117</p>
№ 81 н/в	<p>Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.</p>	<p>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 117</p>
4 неделя № 82	<p>1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.</p> <p>2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3 Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и равновесии.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 119</p>
№ 83	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и равновесии.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 121</p>
№ 84 н/в	<p>Игровые упражнения. «Прокати — сбей». «Пробеги — не задень».</p>	<p>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 121</p>

Апрель			
1 неделя № 85	<p>1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 123</p>
№ 86	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 125</p>
№ 87 н/в	<p><i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки – перебежки». «Передача мяча в колонне».</p>	<p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом; развивать ловкость в играх с большим мячом.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 125</p>
2 неделя № 88	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 126</p>
№ 89	<p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 128</p>
№ 90 н/в	<p><i>Игровые упражнения.</i> «Пройди — не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».</p>	<p>Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с</p>	<p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 128</p>

		прыжками, с мячом.	
3 неделя № 91	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 130
№ 92	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 131
№ 93 н/в	Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	Упражнять в беге на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 132
4 неделя № 94	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 133
№ 95	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс,	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 135

	2—3 раза.		
№ 96 н/в	Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 136
МАЙ			
1 неделя № 97	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 138
№ 98	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 140
№ 99 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 140
2 неделя №100	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, 8-10 раз. 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях (2 раза)	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 141
№ 101	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 143

	раз.	разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	
№ 102 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 143
3 неделя №103	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 10-15 раз. 2. Лазанье в обруч правым и левым боком, 5-6 раз 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 145
№ 104	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем; повторить упражнения в равновесии.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 146
№ 105 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие ребята».	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 147
4 неделя № 106	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 148
№ 107	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду

	2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Стр. 150
№ 108 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с мячом.	Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду Стр. 150

Итого:

в год – 108, в неделю – 3