

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 61 «Лель»

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ №61 «Лель»
Т.В. Уварова
01 сентября 2023г.



Перспективный план физкультурных занятий

составлен в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования
и результатов мониторинга физического развития и физической подготовленности воспитанников

Составила:
Подсосонная О.В.
Учитель ФК

2023г.

Группа раннего возраста с 2-3 лет	Сентябрь	1 неделя	Учить детей начинать ходьбу по сигналу. Развивать у детей равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).
		2 неделя	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. Развивать у детей умение ползать.
		3 неделя	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. Приучать детей бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивая внимание.
		4 неделя	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой. Развивать у детей бегать в определенном направлении.
	Октябрь	1 неделя	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия. Совершенствовать у детей бег в определенном направлении, умении реагировать на сигнал.
		2 неделя	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч. Упражнять детей в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость. Способствовать развитию у детей умения действовать по сигналу.
		3 неделя	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах. Учить детей бросать в горизонтальную цель. Совершенствовать умение детей реагировать на сигнал.
		4 неделя	Учить детей ходьбе по наклонной доске. Упражнять детей в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.
	Ноябрь	1 неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с места; упражнять детей в бросании мешочков на дальность правой и левой рукой; упражнять детей в переступании через препятствия, закреплять у детей умение реагировать на сигнал, воспитывать у детей умение действовать по сигналу;
		2 неделя	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки; упражнять детей в ползании на четвереньках, переступании через препятствия; упражнять детей в катании мяча; учить детей ходить на носочках, приучать детей соблюдать определенное направление.
		3 неделя	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь; упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.
		4 неделя	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить детей подлезать под рейку; совершенствовать с детьми прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.
	Декабрь	1 неделя	Учить детей прыгать в длину с места; упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.
		2 неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах; упражнять детей в ползании на четвереньках и подлезании; воспитывать у детей умение слышать сигналы и реагировать на них.
		3 неделя	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой; учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.
		4 неделя	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; учить детей бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.
	Январь	1 неделя	Учить детей катать мяч, соблюдая направление при катании мяча; Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке; Учить детей дружно играть;

		2 неделя	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному; совершенствовать с детьми прыжок в длину с места; упражнять детей в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивая глазомер;
		3 неделя	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой; Учить детей ходьбе по наклонной доске; Следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли;
		4 неделя	Учить детей катать мяч друг другу; Совершенствовать с детьми бросание на дальность из-за головы; Закреплять умение детей быстро реагировать на сигнал;
	Февраль	1 неделя	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку; Упражнять детей в длину с места; Учить детей быть дружными, помогать друг другу;
		2 неделя	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке; Учить детей броску и ловле мяча; Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть;
		3 неделя	Учить детей ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее; Упражнять детей в катании мяча в цель; Способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера;
		4 неделя	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах; Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений;
	Март	1 неделя	Учить детей в ходьбе по наклонной доске; Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой; Способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть;
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; Упражнять детей в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку); Учить детей становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно;
		3 неделя	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой; Повторить с детьми прыжок в длину с места; Развивать у детей координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя;
		4 неделя	Учить детей прыгать с высоты; Упражнять детей в метании в горизонтальную цель; Повторить с детьми ходьбу на четвереньках;
	Апрель	1 неделя	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее; Учить детей бросать и ловить мяч; Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений;
		2 неделя	Закреплять у детей умение бросать мяч из-за головы; Закреплять у детей умение катать мяч друг другу; Способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости;
		3 неделя	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке; Продолжать учить детей метать на дальность от груди; Способствовать развитию чувства равновесия, координации движений;
		4 неделя	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель; Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске; Способствовать развитию чувства равновесия, и ориентировке в пространстве;
	Май	1 неделя	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске; Совершенствовать с детьми прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы; Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.
		2 неделя	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой; Совершенствовать с детьми ходьбу по гимнастической скамейке; Воспитывать у детей ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер;

		3 неделя	Продолжать учить детей прыжкам в длину с места; Упражнять детей в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч; Способствовать развитию у детей координации движений, ориентировки в пространстве;
		4 неделя	Закрепить у детей умение катать мяч; Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке в глубину; Совершенствовать у детей чувство равновесия;
	Июнь	1 неделя	Учить детей начинать ходьбу по сигналу; Продолжать развивать у детей равновесие – ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).
		2 неделя	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах; Учить бросать детей в горизонтальную цель; Совершенствовать умение реагировать на сигнал;
		3 неделя	Учить детей прыгать в длину с места; Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; Развивать у детей ловкость, глазомер и чувство равновесия.
		4 неделя	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах; Упражнять детей в ползании на четвереньках и подлезании; Воспитывать у детей умение слышать сигналы и реагировать на них.
	Июль	1 неделя	Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному; Совершенствовать с детьми прыжок в длину с места; Упражнять детей в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивая глазомер;
		2 неделя	Продолжать учить детей катанию мяча, соблюдая направление при катании мяча; Упражнять детей в ходьбе по узкой дорожке; Учить детей дружно играть;
		3 неделя	Продолжать учить детей катать мяч друг другу; Продолжать совершенствовать с детьми бросание на дальность из-за головы; Закреплять умение детей быстро реагировать на сигнал;
		4 неделя	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке; Продолжать учить детей броску и ловле мяча; Способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть;
	Август	1 неделя	Продолжать учить детей в ходьбе по наклонной доске; Продолжать упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой; Способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть;
		2 неделя	Учить детей прыгать с высоты; Упражнять детей в метании в горизонтальную цель; Повторить с детьми ходьбу врассыпную
		3 неделя	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее; Продолжать учить детей бросать и ловить мяч; Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений;

		4 неделя	Закреплять у детей умение метать на дальность из-за головы; Совершенствовать с детьми прыжок в длину с места; Способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.
--	--	----------	--

		Месяц	Дата	Задачи
Группа младшего возраста с 3-4 лет	Сентябрь	1 неделя №1, 2	Развивать у детей ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить детей ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	
		2 неделя №4, 5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	
		3 неделя №7,8	Развивать у детей умение действовать по сигналу воспитателя; учить детей энергично отталкивать мяч при прокатывании.	
		4 неделя №10,11	Развивать у детей ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	
	Октябрь	1 неделя №13,14	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	
		2 неделя №16,17	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять детей в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	
		3 неделя №19,20	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать у детей ловкость в игровом задании с мячом.	
		4 неделя №22,23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать у детей координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	
	Ноябрь	1 неделя №25,26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	
		2 неделя №28,29	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	
		3 неделя №31,32	Развивать у детей умение действовать по сигналу воспитателя; развивать у детей координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять детей в ползании.	
		4 неделя №34,35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; упражнять детей в ползании, развивая координацию движений; упражнять детей в равновесии.	
	Декабрь	1 неделя №1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	
		2 неделя №4,5	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; упражнять детей в прокатывании мяча.	
		3 неделя №7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	
		4 неделя №10,11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять детей в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	
	Январь	1 неделя №13,14	Повторить с детьми ходьбу с выполнением задания; упражнять детей в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; повторить с детьми прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	
		2 неделя №16,17	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; упражнять детей в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	

		3 неделя №19,20	Упражнять детей в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать у детей ловкость при катании мяча друг другу; повторить с детьми упражнение в ползании, развивая координацию движений.
		4 неделя №22,23	Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий. Упражнять детей в ползании под дугу, не касаясь руками пола; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Февраль	1 неделя №25,26	Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать у детей координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить с детьми прыжки с продвижением вперед.
		2 неделя №28,29	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать у детей ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
		3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить с детьми бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить с детьми ползание под шнур, не касаясь руками пола.
4 неделя №34,35		Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; упражнять детей в умении группироваться в лазании под дугу; повторить с детьми упражнение в равновесии.	
	Март	1 неделя №1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить с детьми прыжки между предметами.
		2 неделя №4,5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; разучить с детьми прыжки в длину с места; развивать у детей ловкость при прокатывании мяча.
		3 неделя №7,8	Развивать у детей умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять детей в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками; упражнять детей в ползании на повышенной опоре.
		4 неделя №10,11	Развивать у детей координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить с детьми упражнения в ползании; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	Апрель	1 неделя №13,14	Повторить с детьми ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
		2 неделя №16,17	Упражнять детей в ходьбе и беге, с выполнением заданий; упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать у детей ловкость в упражнениях с мячом.
		3 неделя №19,20	Повторить с детьми ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать у детей ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять детей в ползании на ладонях и ступнях.
		4 неделя №22,23	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить с детьми ползание между предметами; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	Май	1 неделя №25,26	Повторить с детьми ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить с детьми задание в равновесии и прыжках.
		2 неделя №28,29	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
		3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять детей в бросании мяча вверх и ловле его; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке.
		4 неделя №34,35	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; упражнять детей в лазании по наклонной лесенке; повторить с детьми задание в равновесии.
	Июнь	1 неделя	Повторить с детьми ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с обозначение поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать у детей ловкость в заданиях с мячом.
		3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; упражнять детей в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить с детьми ползание с опорой на ладони и ступни.
		4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить с детьми лазание под шнур; развивать у детей устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Июль	1 неделя	Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий; повторить с детьми упражнения в равновесии и прыжках.
		2 неделя	Развивать у детей реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять детей в прыжках в длину с места; повторить с детьми бросание мяча на дальность.
		3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить с детьми бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять детей в ползании на четвереньках между предметами.
		4 неделя	Повторить с детьми ходьбу и бег врассыпную; упражнять детей в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Август	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять детей в прыжках.
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить с детьми задания в прыжках и бросании мяча.
		3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить с детьми прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; повторить с детьми ползание по прямой.
		4 неделя	Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал

		Месяц	Дата	Задачи
Группа среднего дошкольного возраста с 4-5 лет	Сентябрь		1 неделя №1, 2	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.
			Улица№3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
			2 неделя №4, 5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
			Улица№6	Упражнять детей в ходьбе в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять детей в прыжках.
			3 неделя №7,8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
			Улица№9	Упражнять детей в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить с детьми подбрасывание ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
			4 неделя №10,11	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.
			Улица№12	Разучить с детьми перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять детей в прыжках.
	Октябрь		1 неделя №13,14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять детей в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
			Улица№15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
			2 неделя №16,17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять с детьми умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
			Улица№18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
			3 неделя №19,20	Повторить с детьми ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
			Улица№21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; упражнять детей в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
			4 неделя №22,23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить с детьми лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
			Улица№24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять детей в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
	Ноябрь		1 неделя №25,26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять детей в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
			Улица№27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять детей в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить с детьми упражнение в прыжках.
			2 неделя №28,29	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять детей в прокатывании мяча.
			Улица№30	Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; повторить с детьми упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
			3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; упражнять детей в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить с детьми ползание на четвереньках.
			Улица№33	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; упражнять детей в прыжках и беге с ускорением.
			4 неделя №34,35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить с детьми задание на сохранение устойчивого равновесия.

		Улица№36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать у детей глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
	Декабрь	1 неделя №1,2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать у детей ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
		Улица№3	Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; упражнять детей в умении действовать по сигналу воспитателя.
		2 неделя №4,5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать у детей глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
		Улица№6	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять детей в ходьбе ступающим шагом.
		3 неделя №7,8	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать у детей ловкость при перебрасывании мяча друг другу; повторить с детьми ползание на четвереньках.
		Улица№9	Закрепить с детьми навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять детей в метании на дальность снежков, развивая силу броска;
		4 неделя №10,11	Упражнять детей в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить детей правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить с детьми упражнения в равновесии.
		Улица№12	Закреплять у детей навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
	Январь	1 неделя №13,14	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать у детей устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить с детьми упражнения в прыжках.
		Улица№15	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить с детьми игровые упражнения.
		2 неделя №16,17	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
		Улица№18	Закреплять с детьми навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
		3 неделя №19,20	Повторить с детьми ходьбу и бег между предметами, не задевая их; повторить с детьми ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
		Улица№21	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.
		4 неделя №22,23	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; упражнять детей в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
		Улица№24	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
	Февраль	1 неделя №25,26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить с детьми задание в прыжках.
		Улица№27	Повторить с детьми метание снежков в цель, игровые задания на санках.
		2 неделя №28,29	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать у детей ловкость при прокатывании мяча между предметами.
		Улица№30	Повторить с детьми игровые упражнения с бегом, прыжками.
		3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять у детей навык ползания на четвереньках.
		Улица№33	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках.

		4 неделя №34,35	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить с детьми ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
		Улица№36	Развивать у детей ловкость и глазомер при метании снежков; повторить с детьми игровые упражнения.
	Март	1 неделя №1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии прыжках.
		Улица№3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
		2 неделя №4,5	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 враспынную.
		Улица№6	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
		3 неделя №7,8	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.
		Улица№9	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
		4 неделя №10,11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по - медвежьей»; упражнения в равновесии и прыжках.
		Улица№12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	Апрель	1 неделя №13,14	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.
		Улица№15	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
		2 неделя №16,17	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.
		Улица№18	Повторить с детьми ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
		3 неделя №19,20	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
		Улица№21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
		4 неделя №22,23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
		Улица№24	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
	Май	1 неделя №25,26	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
		Улица№27	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
		2 неделя №28,29	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

		Улица №30	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
		3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание мяча в вертикальную цель.
		Улица №33	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
		4 неделя №34,35	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
		Улица №36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.
	Июнь	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре, в прыжках.
		2 неделя	Повторить с детьми ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять детей в прыжках с препятствием; развивать у детей ловкость при метании на дальность.
		3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить с детьми прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.
		4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить с детьми упражнения в лазании и равновесии.
	Июль	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять детей в прыжках через шнуры.
		2 неделя	Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать у детей ловкость в заданиях с мячом.
		3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять детей в лазании под шнур; упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, развивая ловкость.
		4 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры; упражнять детей в равновесии; в прыжках.
	Август	1 неделя	Повторить с детьми ходьбу и бег между предметами; упражнять детей в заданиях с мячом.
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить с детьми прыжки в длину с места, метание на дальность.
		3 неделя	Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.
		4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в беге враспынную; упражнять детей в равновесии, в прыжках.

Группа старшего дошкольного возраста с 5-6 лет

Месяц	Дата	Задачи
	1 неделя №1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
	Улица №3	Упражнять детей в построении колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

	2 неделя №4,5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость бросания мяча вверх.
	Улица№6	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.
	3 неделя №7,8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин; в 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.
	Улица№9	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
	4 неделя №10,11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии прыжках.
	Улица№12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
Октябрь	1 неделя №13,14	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	Улица№15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
	2 неделя №16,17	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.
	Улица№18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	3 неделя №19,20	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	Улица№21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.
	4 неделя №22,23	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Ноябрь	Улица№24	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
	1 неделя №25,26	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
	Улица№27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	2 неделя №28,29	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.
	Улица№30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
	3 неделя №31,32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
	Улица№33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
	4 неделя №34,35	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
Декабрь	Улица№36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
	1 неделя №1,2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	Улица№3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.

	2 неделя №4,5	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.
	Улица№6	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
	3 неделя №7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия.
	Улица№9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.
	4 неделя №10,11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	Улица№12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие.
Январь	1 неделя №13,14	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.
	Улица№15	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.
	2 неделя №16,17	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучит прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	Улица№18	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
	3 неделя №19,20	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
	Улица№21	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
	4 неделя №22,23	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
Февраль	Улица№24	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	1 неделя №25,26	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	Улица№27	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой.
	2 неделя №28,29	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.
	Улица№30	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее.
	Улица№33	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.
	4 неделя №34,35	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.
	Улица№36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.

Март	1 неделя №1,2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	Улица№3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер
	2 неделя №4,5	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
	Улица№6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
	3 неделя №7,8	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	Улица№9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	4 неделя №10,11	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
	Улица№12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.
Апрель	1 неделя №13,14	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
	Улица№15	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
	2 неделя №16,17	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
	Улица№18	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
	3 неделя №19,20	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.
	Улица№21	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
	4 неделя №22,23	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
	Улица№24	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
Май	1 неделя №25,26	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.
	Улица№27	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).
	2 неделя №28,29	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	Улица№30	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
	3 неделя №31,32	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.

	Улица №33	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
	4 неделя №34,35	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	Улица №36	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.
Июнь	1 неделя №36,37	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять детей в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.
	Улица №38	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц».
	2 неделя №39,40	Упражнять детей в беге на скорость; повторить с детьми прыжки в высоту с разбега; отрабатывать с детьми навыки метания мешочков в даль; упражнять детей в подлезании под шнур.
	Улица №41	Развивать у детей ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.
	3 неделя №42,43	Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазании на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.
	Улица №44	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
	4 неделя №45,46	Повторить с детьми ходьбу с выполнением заданий в движении; повторить с детьми лазанье по гимнастической скамейке; упражнять детей в равновесии и прыжках.
	Улица №47	Упражнять детей в ходьбе и беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
Июль	1 неделя №48,49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту и с разбега.
	Улица №50	Разучить с детьми «челночный бег»; повторить с детьми игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.
	2 неделя №51,52	Повторить с детьми ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
	Улица №53	Повторить с детьми «челночный бег»; повторить с детьми игровые упражнения с бегом, прыжками, эстафету с мячом.
	3 неделя №54,55	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	Улица №56	Упражнять детей в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить с детьми игровые упражнения в прыжках и с мячом.
	4 неделя №57,58	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.
	Улица №59	Повторить с детьми бег на скорость; упражнять детей в перебрасывании мяча, упражнять детей в прыжках через короткую скакалку.

Август	1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить с детьми прыжки через бруски.
	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить с детьми метание мешочков в даль; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке.
	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движений; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить с детьми ползание по скамейке.
	4 неделя	Повторить с детьми ходьбу с подниманием колен, в беге в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; повторить с детьми игровые упражнения с прыжками и бегом.

Группа старшего дошкольного возраста с 6-7 лет

Месяц	Дата	Задачи
Сентябрь	1 неделя № 1,2	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.
	Улица №3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
	2 неделя № 4,5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанием под шнур, не задевая его.
	Улица №6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
	3 неделя № 7,8	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 пере ползание по гимнастической скамейке.
	Улица №9	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
	4 неделя №10, 11	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.
	Улица №12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта»
Октябрь	1 неделя №13,14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	Улица №15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках;
	2 неделя №16,17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; отрабатывать навык приземления и полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	Улица №18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
	3 неделя №19,20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Улица №21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность упражнения с мячом.
	4 неделя №22,23	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.
	Улица №24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2- минут); переход на ходьбу.

Ноябрь	1 неделя №25, 26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании через шнур; повторить эстафету с мячом.
	Улица№27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
	2 неделя №28,29	Упражнять детей ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	Улица№30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
	3 неделя №31,32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.
	Улица№33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.
	4 неделя №34,35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	Улица№36	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Декабрь	1 неделя №1,2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	Улица№3	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках с мячом.
	2 неделя №4,5	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	Улица№6	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
	3 неделя №7,8	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	Улица№9	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
	4 неделя №10,11	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	Улица№12	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
Январь	1 неделя №13,14	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	Улица№15	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести п/игру «Два Мороза»
	2 неделя №16,17	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	Улица№18	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Воробышки и автомобиль».
	3 неделя №19,20	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

	Улица №21	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
	4 неделя №22,23	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	Улица №24	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!»
Февраль	1 неделя №25,26	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, развивая ловкость и глазомер.
	Улица №27	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
	2 неделя №28,29	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	Улица №30	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровое упражнение на санках, с клюшкой шайбой.

	3 неделя №31,32	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	Улица№33	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой, шайбой.
	4 неделя №34,35	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	Улица№36	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое упражнение с метанием снежков с прыжками.
Март	1 неделя №37	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.
	Улица№38	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
	2 неделя №39,40	Упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, в беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.
	Улица№41	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
	3 неделя №42,43	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранения равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	Улица№44	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
	4 неделя №45,46	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Апрель	Улица№47	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
	1 неделя №48,49	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	Улица№50	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
	2 неделя №51,52	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	Улица№53	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
	3 неделя №54,55	Упражнять детей в ходьбе в колонну по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	Улица№56	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
Май	4 неделя №57,58	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	Улица№59	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
	1 неделя №60,61	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.
	Улица№62	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
	2 неделя №63,64	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	Улица№65	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
	3 неделя №66,67	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	Улица№68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.

	4 неделя №69,70	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	Улица №71	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
Июнь	1 неделя	Упражнять детей в игровых упражнениях с мячом: с элементами футбола; «мяч в стенку».
	2 неделя	Упражнять детей в игровых упражнениях с мячом: «обведи точно», «гол в ворота», «сбей предмет».
	3 неделя	Упражнять детей в игровых упражнениях с мячом: «точный пас», «быстрый пас», «ловко и быстро».
	4 неделя	Упражнять детей в игровых упражнениях с мячом: «пас в кругу», «пас в тройке», «попади в ворота».
Июль	1 неделя	Упражнять детей в игровых упражнениях с воланом и ракеткой: «не урони», «перебрось – поймай», «волан на встречу», «забрось в кольцо».
	2 неделя	Упражнять детей в игровых упражнениях с воланом и ракеткой: «отрази волан», «подбей волан», «волан через сетку».
	3 неделя	Повторить с детьми подвижные игры, эстафеты: «веселые ребята», эстафеты с бегом.
	4 неделя	Повторить с детьми подвижные игры с бегом, игры – эстафеты с прыжками, бегом: «совушка», эстафета «кто быстрее»
Август	1 неделя	Повторить с детьми упражнения в ходьбе и беге в равновесии; упражнять детей в прыжках с продвижением вперед; упражнять детей в метании набивного мячика в вертикальную цель.
	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить с детьми прыжки на двух ногах, затем на правой и на левой.
	3 неделя	Повторить с детьми подвижные игры, эстафеты: «совушка», эстафеты с бегом.
	4 неделя	Повторить с детьми игровые упражнения и эстафеты с прыжками, бегом.

