

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 10» с. Коровий Ручей

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2015 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МБДОУ «Детский  
сад № 10» с. Коровий Ручей  
№ 17 от 31.08.2015 г.

**Рабочая программа**

**(образовательная область «Физическое развитие»)**

*Программа разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ  
«Детский сад № 10» с. Коровий Ручей*

Срок реализации 5 лет

Коровий Ручей

2015 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	2
2. Тематический план .....	3
3. Календарно – тематический план по физическому развитию	
Вторая группа раннего возраста.....	4
Младшая группа.....	11
Средняя/старшая группа .....	22
Подготовительная группа .....	31
5. Критерии и нормы оценки индивидуального развития воспитанников .....	40
6. Список учебно – методической литературы .....	41

## **1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад № 10» с. Коровий Ручей, направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»<sup>1</sup>.

### **Основные цели и задачи**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

*Физическая культура.* Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Возрастные периоды воспитанников.**

Программа охватывает 5 возрастных периодов

2 группа раннего возраста— 2-3 г. (2 занятия в неделю) по 10 минут

Младшая группа — 3-4 года (3 занятия в неделю<sup>2</sup>) по 15 минут

Средняя группа — 4-5 лет (3 занятия в неделю) по 20 минут

Старшая группа — 5-6 лет (3 занятия в неделю) по 25 минут

Подготовительная группа — 6-7 лет (3 занятия в неделю) по 30 минут

---

<sup>2</sup> три занятия в неделю: 2 занятия в группе, 1 занятие на прогулке

Данная программа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей.

Содержание психолого – педагогической работы с детьми определено основной образовательной программой ДОУ

## 2. Тематический план

Виды образовательной деятельности	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Традиционное	51	31	26	26	22
Сюжетное	7	21	16	10	8
Сюжетно-игровое	6	12	12	10	9
В форме спортивных игр			4	6	10
Тренировочные				6	10
Контрольно-проверочные			6	6	10
На воздухе		32	32	32	32
Итого:	64	96	96	96	96

## Тематический план по освоению основных видов движений

Раздел	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Ходьба	72	108	108	108	108
Бег	72	108	108	108	108
Перестроения, построения	72	108	108	108	108
Упражнения в равновесии	27	28	47	47	40
Ползание, лазанье	28	37	42	42	35
Прыжки	14	35	64	64	54
Бросание, метание, ловля	27	51	31	31	40
Катание на санках		6	4	4	4
Скольжение			2	2	2
Элементы баскетбола			12	12	18

Элементы футбола			3	3	3
------------------	--	--	---	---	---

### 3.Календарно-тематический план Вторая группа раннего возраста

М	н	Тема	Задачи	Источник
Сентябрь	1	Традиционное 1. «Ходьба. Ползание»	Учить детей ходить по прямой дорожке, перешагивая через предметы; учить ползать на четвереньках по прямой.	Карточка № 1
		Традиционное 2. «Прыжки. Катание мяча»	Учить детей прыгать на двух ногах на месте; учить катать мяч двумя и одной рукой.	Карточка № 2
	2	Традиционное 3. «Прыжки. Ползание»	Учить детей ходить по доске, лежащей на полу; учить ползать на четвереньках по доске.	Карточка № 3
		Традиционное 4. «Ходьба. Катание мяча»	Учить детей ходить парами; учить катать мяч друг другу стоя, сидя.	Карточка № 4
	3	Сюжетное 5. «Прогулка в лес»	Упражнять в ходьбе, беге; закреплять умение ползать на четвереньках, прыгать на двух ногах на месте; закрепить знания об осени.	Карточка № 5
		Традиционное 6. «Ходьба. Ползание»	Учить детей ходить по гимнастической скамейке; учить ползать на четвереньках по наклонной доске.	Карточка № 6
	4	Традиционное 7. «Прыжки. Бросание мяча»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; учить детей бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди.	Карточка № 7
		Традиционное 8. «Кружение. Ползание»	Упражнять детей в равновесии, учить кружиться в медленном темпе с предметом в руках; продолжать учить ползать на четвереньках по скамейке.	Карточка № 8
Октябрь	5	Игровая деятельность 9. «Музыка и ритмика»	Учить выразительности движений, развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.	Карточка № 9
		Традиционная деятельность 10. «Ходьба. Бросание мяча»	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки с изменением темпа, с переходом на бег; учить бросать мяч из-за головы через шнур.	Карточка № 10

	6	Традиционная деятельность 11. «Ходьба. Подлезание»	Упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; учить подлезанию под палку	Карточка № 11	
		Сюжетная деятельность 12. «В гости к бабушке в деревню»	Упражнять детей в ходьбе и беге; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; закрепить повадки домашних животных через имитационные движения; воспитывать дружеские отношения между детьми.	Карточка № 12	
	7	Традиционная деятельность 13. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнур; учить метать мешочки правой и левой руками.	Карточка № 13	
		Традиционная деятельность 14. «Ходьба. Перелезание»	Закреплять умение ходить по доске, лежащей на полу; упражнять детей в перелезании через скамейку.	Карточка № 14	
	8	Традиционная деятельность 15. «Ходьба. Метание»	Упражнять детей в ходьбе по залу в рассыпную; закреплять умение в метании предметов в горизонтальную цель двумя руками	Карточка № 15	
		Традиционная деятельность 16. «Ходьба. Лазание»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и в лазании по лесенке – стремянке.	Карточка № 16	
	Ноябрь	9	Традиционное 17 «Прыжки. Метание»	Упражнять в прыжках через две параллельные линии; учить метать предметы в горизонтальную цель обоими руками.	Карточка № 17
			Игровое 18. «Игры на развитие быстроты»	Развивать физическое качество у детей быстроту с помощью игр «Мяч», «Догони снежинку»	Карточка № 18
		10	Традиционное 19 «Кружение. Лазание»	Упражнять детей в умении кружиться в медленном темпе с предметом в руке; учить лазать по гимнастической стенке удобным способом.	Карточка № 19
			Традиционное 20. «Ходьба. Ловля мяча»	Учить детей ходить приставным шагом вперёд, обходя предметы; упражнять детей в ловле мяча, брошенного воспитателем.	Карточка № 20

	11	Традиционное 21. «Ходьба. Ползание»	Упражнять детей в умении ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; учить ползать на четвереньках по прямой дорожке.	Карточка № 21
		Традиционное 22. «Прыжки. Катание мяча»	Закрепить умения детей подпрыгивать вверх, касаясь предмета; научить детей катать мяч двумя руками и поочередно каждой рукой.	Карточка № 22
	12	Сюжетное 23. По сказке «Три поросёнка»	Упражнять детей в ходьбе и беге, ходьбе по скамейке, лазании по лесенке-стремянке, побуждать детей к движению.	Карточка № 23
		Традиционное 24. «Ходьба. Лазание»	Упражнять детей в ходьбе по доске, лежащей на полу и лазании по доске, лежащей на полу.	Карточка № 24
Декабрь	13	Традиционное 25. «Ходьба парами. Катание мяча»	Упражнять детей в ходьбе парами; продолжать обучать детей катать мяч друг другу стоя и сидя.	Карточка № 25
		Традиционное 26. «Ходьба. Ползание»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и ползании на четвереньках по наклонной доске.	Карточка № 26
	14	Игровое 27. «Игры на развитие быстроты, ловкости»	Развивать умения детей играть в игры, совершенствуя основные движения – ходьбу, бег, прыжки.	Карточка № 27
		Традиционное 28. «Прыжки. Бросание мяча»	Закрепить умения детей в прыжках на двух ногах на месте; учить бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди.	Карточка № 28
	15	Традиционное 29. «Кружение. Ползание»	Закрепить умения кружиться в медленном темпе с предметом в руке; обучать в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.	Карточка № 29

		Традиционное 30. «Ходьба. Бросание мяча»	Продолжать учить детей ходить по кругу, взявшись за руки с изменением темпа, с переходом на бег; закрепить умение бросания мяча через шнур, натянутый на уровне груди.	Карточка № 30
	16	Традиционное 31. «Ходьба. Подлезание»	Упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; закрепить умения детей подлезать под палку высотой 30-40 см.	Карточка № 31
		Сюжетное 32. По сказке «Заюшкина избушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге, метании в горизонтальную цель, лазании по лесенке-стремянке; воспитывать доброжелательное отношение к животным.	Карточка № 32
Январь	17	Традиционное 33. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; закрепить умение в метании предметов правой и левой руками.	Карточка № 33
		Традиционное 34. «Ходьба. Перелезание»	Упражнять детей в ходьбе по доске, лежащей на полу и в перелезании через скамейку.	Карточка № 34
	18	Традиционное 35. «Ходьба. Метание»	Упражнять детей в ходьбе в рассыпную; закрепить умение в метании предметов в горизонтальную цель двумя руками.	Карточка № 35
		Игровое 36. «Игры с ходьбой, бегом, подпрыгиванием»	Развивать умения детей играть в игры, совершенствуя основные движения ходьбу, бег, подпрыгивание.	Карточка № 36
	19	Традиционное 37. «Ходьба. Лазание»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и в лазании по лесенке – стремянке; развивать равновесие.	Карточка № 37
		Традиционное 38. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнур и в метании на дальность правой и левой руками; развивать глазомер.	Карточка № 38
	20	Традиционное 39. «Кружение. Лазание»	Упражнять детей в кружении в медленном темпе с предметом в руках; обучать детей в лазании по гимнастической стенке удобным способом.	Карточка № 39

		Традиционное 38	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнур и в метании на дальность правой и левой руками; развивать глазомер.	Карточка № 38
Февраль	21	Традиционное 40. «Ходьба. Ловля мяча»	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом вперёд, обходя предметы; закрепить умение ловить мяч, брошенный воспитателем; развивать ловкость рук.	Карточка № 40
		Сюжетное 41. «В гости к зайцу и лисе»	Упражнять детей в ходьбе и беге; закрепить навыки метания мяча вдаль из-за головы; обобщить знания детей о жизни лесных животных; воспитывать доброжелательное отношение к животным.	Карточка № 41
	22	Традиционное 42. «Ходьба. Ползание»	Упражнять детей в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы и в ползании на четвереньках по прямой; развивать равновесие.	Карточка № 42
		Традиционное 43. «Прыжки. Метание мяча»	Упражнять детей в прыжках через две параллельные линии и в катании мяча двумя руками и одной рукой; развивать глазомер	Карточка № 43
	23	Традиционное 44. «Ходьба. Ползание»	Упражнять детей в ходьбе по доске, лежащей на полу, и в ползании по доске; развивать равновесие.	Карточка № 44
		Игровое 45. «Игры с ходьбой, бегом, бросанием мяча»	Развивать умения детей играть в игры, совершенствуя основные движения: ходьба, бег, ловля мяча.	Карточка № 45
	24	Традиционное 46. «Ходьба. Катание»	Упражнять детей в ходьбе парами; совершенствовать умение в катании мяча друг другу стоя и сидя.	Карточка № 46
Традиционное 47. «Ходьба. Лазание»		Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить навыки умения в лазании по наклонной доске.	Карточка № 47	
Март	25	Традиционное 48. «Прыжки. Бросание мяча»	Учить детей прыгать вверх с касанием предмета, находящегося на 10 – 15 см выше поднятой руки ребёнка; закрепить навыки умения в бросании мяча вперёд двумя руками снизу, от груди.	Карточка № 48

		Традиционное 49. «Кружение. Ползание»	Закрепить навыки умения в кружении в медленном темпе с предметом в руках; продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать равновесие.	Карточка № 49
	26	Сюжетное 50. «Экскурсия в цирк»	Упражнять детей в ходьбе и беге, в выполнении общеразвивающих упражнений со стулом; закрепить навыки бросания и ловли мяча.	Карточка № 50
		Традиционное 51. «Ходьба. Бросание мяча»	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки; совершенствовать навыки умения в бросании мяча из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка	Карточка № 51
	27	Традиционное 52. «Ходьба. Подлезание»	Упражнять детей в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; закрепить навыки умения в подлезании под шнур.	Карточка № 52
		Традиционное 53. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте; развивать глазомер при метании на дальность правой и левой руками.	Карточка № 53
	28	Традиционное 54. «Ходьба. Перелезание»	. Упражнять детей в ходьбе по доске, лежащей на полу; обучать детей приёмам перелезания через скамейку.	Карточка № 54
		Игровое 55. «Игры с ходьбой, бегом, бросанием и ловлей мяча»	Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры; закрепить навыки умения детей играть в игры, в которых совершенствуются основные движения: бег, ходьба, бросание и ловля мяча.	Карточка № 55
	29	Традиционное 56. «Ходьба. Метание»	Упражнять детей в ходьбе враспынную; закрепить навыки умения в метании в горизонтальную цель двумя руками; развивать глазомер.	Карточка № 56
<b>Апрель</b>		Традиционное 57. «Ходьба. Лазание»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; обучать детей приёмам лазания по лесенке-стремлянке; развивать равновесие.	Карточка № 57

30	Традиционное 58. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закрепить навыки умения в детях при метании в горизонтальную цель правой и левой руками.	Карточка № 58
	Традиционное 59. «Кружение. Лазание»	Упражнять детей в медленном кружении с предметом в руках; закрепить навыки умения в лазании по гимнастической стенке удобным способом.	Карточка № 59
31	Сюжетное 60. «Сказка о весёлом мячике»	Упражнять детей в беге и ходьбе, закрепить знакомые приёмы игр с мячом; развивать ловкость, умение работать в паре; воспитывать дружеские отношения между детьми	Карточка № 60
	Традиционное 61. «Ходьба. Ловля мяча»	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом вперёд; закрепить навыки ловли мяча, брошенного воспитателем; развивать ловкость рук и равновесие.	Карточка № 61
32	Традиционное 62. «Ходьба. Ползание»	Упражнять детей в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; закрепить навыки умения ползания на четвереньках по прямой.	Карточка № 62
	Традиционное 63. «Прыжки. Катание мяча»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнур; совершенствовать навыки умения катания мяча двумя и одной рукой воспитателю.	Карточка № 63
33	Игровое 64. «Игры с ходьбой и бегом, бросанием и ловлей мяча»	Развивать умения детей играть в подвижные игры, в ходе которых совершенствуются основные движения: ходьба, бег, бросание и ловля мяча.	Карточка № 64
	Традиционное 58. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закрепить навыки умения в детях при метании в горизонтальную цель правой и левой руками.	Карточка № 58
34	Традиционное 61. «Ходьба. Ловля мяча»	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом вперёд; закрепить навыки ловли мяча, брошенного воспитателем; развивать ловкость рук и равновесие.	Карточка № 61

май		Игровое 55. «Игры с ходьбой, бегом, бросанием и ловлей мяча»	Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры; закрепить навыки умения детей играть в игры, в которых совершенствуются основные движения: бег, ходьба, бросание и ловля мяча.	Карточка № 55
	35	Традиционное 49. «Кружение. Ползание»	Закрепить навыки умения в кружении в медленном темпе с предметом в руках; продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать равновесие.	Карточка № 49
		Традиционное 46. «Ходьба. Катание»	Упражнять детей в ходьбе парами; совершенствовать умение в катании мяча друг другу стоя и сидя.	Карточка № 46
	36	Традиционное 51. «Ходьба. Бросание мяча»	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки; совершенствовать навыки умения в бросании мяча из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка	Карточка № 51
		Вечер подвижных игр	Упражнять детей в ходьбе по кругу	

### Младшая группа.

М	Н	Тема НОД	Задачи	Источник
сентябрь	1	Традиционное 1. «Ходьба. Прыжки»	Развивать умение ходить по прямой дорожке (20см) с перешагиванием через предметы (высотой 10-15см); учить детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Карточка №1
		Традиционное 2. «Ползание. Катание мяча»	Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой; упражнять детей в катании мяча друг другу стоя и сидя.	Карточка №2
		На воздухе 3. «Игровые упражнения с лазанием»	Развивать навыки лазанья с помощью игровых упражнений «Обезьянки», «Кто дальше бросит».	Карточка №3
	2	Традиционное 4. «Ползание. Катание мяча»	Закреплять навыки умений детей в ползании на четвереньках по доске, лежащей на полу; упражнять детей в катании мяча друг другу между предметами.	Карточка №4

		Традиционное 5. «Прыжки. Метание»	Упражнять детей в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; учить детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой.	Карточка №5
		На воздухе 6. «Игровые упражнения с прыжками, с бегом»	Развивать умение свободно бегать, прыгать с помощью игровых упражнений «С кочки на кочку», «Догони меня».	Карточка №6
	3	Традиционное 7. «Ходьба по доске. Бросание мяча»	Развивать умение ходить по доске с разным положением рук, учить бросать мяч двумя руками снизу, от груди.	Карточка №7
		Сюжетное 8. «Прогулка в лес»	Упражнять детей в ходьбе и беге, закреплять умение ползать на четвереньках по доске, прыгать из обруча в обруч, закрепить знания детей об осени, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Карточка №8
		На воздухе 9. «Игровые упражнения с бегом, с метанием»	Развивать умение свободно бегать, ходить, бросать мяч, с помощью игровых упражнений «Догони мяч», «По ровненькой дорожке», «Кто дальше бросит».	Карточка №9
	4	Традиционное 10. «Ползание. Бросание мяча»	Развивать навыки ползания на четвереньках между предметами; учить бросать мяч из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка с расстояния 1-1,5м.	Карточка №10
		Игровое 11. Игры: «Солнышко и дождик», «Лохматый пёс», «Поросята и волк», «Дети и медведь», «Васька-серенький»	Учить детей ходить и бегать свободно; продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и выполнять правила игры.	Карточка №11
		На воздухе 12. «Игровые упражнения с прыжками, с перелезанием»	Упражнять в ходьбе, беге между постройками; закреплять умение прыгать, перелезать с помощью игровых упражнений «Перепрыгни ручей», «Перелезь».	Карточка №12
	5	Традиционное 13. «Прыжки. Метание»	Развивать умение прыгать на двух ногах через шнур, через две параллельные линии (10-30см); упражнять детей энергично отталкивать мяч при бросании в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди.	Карточка №13

октябрь

	Традиционное 14. «Ползание. Катание мяча»	Развивать навыки ползания на четвереньках по наклонной доске; закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании мяча друг другу стоя и сидя.	Карточка №14
	На воздухе 15. «Игровые упражнения с ходьбой, с бросанием мяча»	Развивать умение ходить, бросать, ловить с помощью игровых упражнений «Пройди- не упади», «Брось-поймай».	Карточка №15
6	Традиционное 16. «Ползание. Катание мяча»	Развивать навыки ползания на четвереньках по скамейке; упражнять в катании мяча друг другу между предметами.	Карточка №16
	Традиционное 17. «Прыжки. Метание»	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; учить метать мешочек вдаль правой и левой рукой.	Карточка №17
	На воздухе 18. «Игровые упражнения с лазанием, с бросанием»	Развивать навыки лазания, бросания с помощью игровых упражнений «Обезьянки», «Кто дальше бросит».	Карточка №18
7	Традиционное 19. «Ходьба. Бросание»	Развивать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; закреплять умение бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди.	Карточка №19
	Сюжетное 20. «В гости к гному»	Упражнять детей в ходьбе и беге; закреплять умение ходить по канату боком приставным шагом; продолжать учить прыгать на двух ногах, перешагивать через предметы.	Карточка №20
	На воздухе 21. «Игровые упражнения с прыжками, с бегом»	Закреплять умение прыгать, бегать с помощью игровых упражнений «С кочки на кочку», «Догоните меня».	Карточка №21
8	Традиционное 22. «Прыжки. Ползание»	Упражнять детей в прыжках в длину с места; закреплять умение ползать на четвереньках по прямой.	Карточка №22
	Игровое 23. Игры: «Мой весёлый звонкий мяч», «Догони бабочку», «Найди свой домик», «Зайцы и лиса»	Упражнять детей в ходьбе, беге, построении в круг; поощрять участие детей в совместных играх; воспитывать интерес к музыкально- ритмическим движениям.	Карточка №23
	На воздухе 24. «Игровые упражнения с прыжками, с перелезанием»	Закреплять умение прыгать, перелезть с помощью игровых упражнений «Перепрыгни ручей», «Перелезь».	Карточка №24

ноябрь	9	Традиционное 25. «Прыжки. Ходьба»	Закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч; учить ходить, перешагивая через линию.	Карточка №25
		Традиционное 26. «Ползание. Метание»	Развивать навыки ползания на четвереньках по доске, лежащей на полу; метания в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Карточка №26
		На воздухе 27. «Игровые упражнения с ходьбой, с бросанием.	Упражнять в беге между постройками; закрепить умение в ходьбе с помощью игрового упражнения «Пройди не упади»; закреплять умение бросать – «Брось-поймай»	Карточка №27
	10	Традиционное 28. «Ползание. Ловля мяча»	Закреплять навыки ползания на четвереньках между предметами; упражнять в ловле мяча, брошенного воспитателем (50-100см)	Карточка №28
		Традиционное 29. «Прыжки. Подлезание.	Закреплять умение прыгать на двух ногах через шнур, через две параллельные линии (10-30см); учить детей подлезанию под палку, не касаясь руками пола.	Карточка №29
		На воздухе 30. «Игровые упражнения на горке, с бегом»	Закреплять навыки катания с горки с помощью игровых упражнений «Сорви ленту», «Прокатись не задень»; упражнять в беге – «Принеси флажок»	Карточка №30
	11	Традиционное 31. «Ходьба. Метание»	Упражнять детей в ходьбе по прямой дорожке (20см) с перешагиванием через предметы (высотой 10-15см); в метании в вертикальную цель правой и левой рукой.	Карточка №31
		Сюжетное 32. По сказке «Три поросёнка»	Упражнять детей в ходьбе и беге, ходьбе по скамейке, лазании по лесенке-стремянке, побуждать детей к движению.	Карточка №32
		На воздухе 33. «Игровые упражнения с санками, с бегом»	Формировать у детей желание и умение капаться на санках бегать, с помощью игровых упражнений «Прокати», «Догони саночки»	Карточка №33
	12	Традиционное 34. «Ползание. Бросание мяча.	Развивать навыки ползания на четвереньках по наклонной доске; развивать умение бросать мяч вверх, вниз, об пол и ловить его.	Карточка №34
		Игровое 35 Игры «Курочка и лиса», «Догони мяч», «У медведя во бору», «Найди свой цветок»	Упражнять детей в ходьбе, беге, построении в круг; поощрять участие детей в совместных играх.	Карточка №35

		На воздухе 36. «Игровые упражнения с лазанием, с метанием»	Развивать навыки лазания, метания с помощью игровых упражнений «Залезь на снежный вал», «Снежки»	Карточка №36
	13	Традиционное 37. «Ходьба. Прыжки»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в прыжках на двух ногах вокруг предмета.	Карточка №37
		Традиционное 38. «Ползание. Метание»	Упражнять детей в ползании на четвереньках по скамейке; развивать навыки умения в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Карточка №38
		На воздухе 39. «Игровые упражнения на горке; с бегом»	Укреплять навыки катания с горки; упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Достань флажок», «Кто быстрее», «Догонялки».	Карточка №39
декабрь	14	Традиционное 40. «Ходьба. Ловля мяча»	Упражнять в ходьбе по доске с различным положением рук; закреплять умение ловить мяч, брошенный воспитателем (50-100см)	Карточка №40
		Традиционное 41. «Прыжки. Подлезание»	Развивать умение прыгать на двух ногах через предметы (высотой 5см); учить подлезать под палку, не касаясь руками пола.	Карточка №41
		На воздухе 42. «Игровые упражнения с санками, с бегом»	Закреплять умение кататься на санках, бегать с помощью игровых упражнений «Прокати - не урони», «С горки вниз», «По дорожке»	Карточка №42
	15	Традиционное 43. «Прыжки. Бросание мяча»	Закреплять умение прыгать на двух ногах с высоты 15-20см; учить бросать мяч вверх, вниз, об пол и ловить его.	Карточка №43
		Сюжетное 44. По сказке «Заюшкина избушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге, метании в горизонтальную цель, лазании по лестнице – стремянке. Воспитывать у детей чувство сострадания животным.	Карточка №44
		На воздухе 45. «Игровые упражнения на горке, с бегом»	Закреплять навыки катания с горки, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Сорви ленту», «Прокатись – не задень», «Принеси флажок».	Карточка №45
16	Традиционное 46. «Ходьба. Пролезание»	Закреплять умение ходить по прямой дорожке (20см) с перешагиванием через предметы высотой (10-15см), учить пролезать в обруч.	Карточка №46	

	Игровое 47. Игры «Лохматый пёс», «Пёс Шарик», «Мой весёлый звонкий мяч», «Васька-серенький»	Развивать умение реагировать на сигналы; учить выполнять правила в подвижных играх.	Карточка №47	
	На воздухе 48. «Игровые упражнения с санками, с бегом»	Развивать умение кататься на санках, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Прокати», «Догони саночки».	Карточка №48	
17	Традиционное 49. «Прыжки. Катание мяча»	Развивать умение прыгать вверх с места, доставая предмет; продолжать учить катать мяч друг другу между предметами.	Карточка №49	
	Традиционное 50. «Прыжки. Перелезание»	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; учит детей перелезть через бревно.	Карточка №50	
	На воздухе 51. «Игровые упражнения с лазанием, с метанием»	Развивать навыки лазания, метания с помощью игровых упражнений «Залезь на снежный вал», «В снежки». Упражнять в беге между постройками.	Карточка №51	
январь	18	Традиционное 52. «Кружение. Лазание»	Упражнять в кружении с предметом в двух руках в обе стороны; развивать навыки лазания по лесенке стремянке.	Карточка №52
		Традиционное 53. «Прыжки. Бросание мяча»	Развивать умение прыгать на двух ногах вокруг предмета; бросать мяч из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка с расстояния 1-1,5м.	Карточка №53
		На воздухе 54. «Игровые упражнения на горке, с бегом»	Закреплять навыки катания с горки, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Достань флажок», «Кто быстрее», «Догонялки»	Карточка №54
	19	Традиционное 55. «Ходьба. Катание мяча»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, в катании мяча друг другу стоя и сидя.	Карточка №55
		Сюжетное 56. «В гостях у бабушки в деревне»	Упражнять детей в ходьбе и беге, упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; через имитационные упражнения закрепить повадки домашних животных; воспитывать дружеские отношения между детьми.	Карточка №56

февраль		На воздухе 57. «Игровые упражнения с санками, с бегом»	Развивать умение кататься на санках, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «С горки вниз», «По дорожке»	Карточка №57	
	20	Традиционное 58. «Лазание. Катание мяча»	Развивать навыки лазания по гимнастической стенке удобным способом; упражнять в катании мяча друг другу между предметами	Карточка №58	
		Игровое 59. Игры : «Машины», «Лошадки», «Найди свой цвет», «Зайцы и лиса»	Упражнять в ходьбе, беге, построении в круг; учить реагировать на сигналы; обучать выполнять правила в подвижных играх.	Карточка №59	
		На воздухе 60. «Игровые упражнения на горке, с бегом»	Закреплять навыки катания с горки, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Сорви ленту», «Прокатись – не задень», «Принеси флажок».	Карточка №60	
	21	Традиционное 61. «Ходьба. Прыжки»	Развивать умение ходить по доске с различным положением рук; обучать детей прыгать на двух ногах с высоты 15-20см.	Карточка №61	
		Традиционное 62. «Прыжки. Подлезание»	Развивать умение прыгать на двух ногах через шнур, через две параллельные линии (10-30см); закрепить умение подлезать под палку не касаясь руками пола.	Карточка №62	
		На воздухе 63. «Игровые упражнения с санками, с бегом»	Развивать умение кататься на санках, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Прокати», «Догони саночки»	Карточка №63	
		22	Традиционное 64. «Ходьба. Бросание мяча»	Развивать умение ходить, перешагивая через линии; продолжать учить бросать мяч из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка с расстояния 1-1,5м.	Карточка №64
			Традиционное 65. «Пролезание. Метание»	Развивать умение пролезать в обруч; закрепить умение метать в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди.	Карточка №65
	На воздухе 66. «Игровые упражнения с лазанием, с метанием»		Развивать навыки лазания, метания с помощью игровых упражнений «Залезь на снежный вал», «В снежки».	Карточка №66	

23	Традиционное 67. «Прыжки. Метание»	Развивать умение прыгать вверх с места, доставая предмет; обучать метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Карточка №67
	Сюжетное 67 «В гости к зайцу и лисе»	Упражнять детей в ходьбе и беге; закрепить навыки метания мяча вдаль из-за головы, прокатывания мяча по скамейке; обобщить знания детей о жизни лесных зверей; воспитывать доброжелательного отношения к животным.	Карточка №68
	На воздухе 69. «Игровые упражнения на горке, с бегом»	Закреплять навыки катания с горки, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Достань флажок», «Кто быстрее», «Догонялки»	Карточка №69
24	Традиционное 70. «Перелезание. Ловля мяча»	Развивать умение перелезть через бревно; обучать правилам ловли мяча, брошенного воспитателем (50-100 см)	Карточка №70
	Игровое 71. Игры: «Найди свой цвет», «У медведя во бору», «Догони мяч», «Зайка беленький сидит»	Упражнять в ходьбе, беге, построении в круг; продолжать учить реагировать на сигналы; обучать детей выполнять правила в подвижных играх.	Карточка №71
	На воздухе 72. «Игровые упражнения с санками, с бегом»	Развивать умение кататься на санках, упражнять в беге с помощью игровых упражнений «Прокати – не урони» «С горки вниз», «По дорожке»	Карточка №72
25	Традиционное 73. «Ходьба. Прыжки»	Развивать умение ходить по наклонной доске; обучать детей прыгать через 4-6 линий, поочередно через каждую.	Карточка №73
	Традиционное 74. «Лазание. Метание»	Развивать навыки лазания по лесенке стремянке; закрепить навыки метания в вертикальную цель правой и левой рукой.	Карточка №74
	На воздухе 75. «Игровые упражнения с метанием, с прокатыванием, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Попади в обруч», «Прокати скорее», «Догони зайчика» упражнять в метании, в прокатывании, в беге.	Карточка №75
26	Традиционное 76. «Прыжки. Бросание»	Развивать умение прыгать через 4-6 линий, поочередно через каждую; обучение детей бросать мяч вверх, вниз, об пол и ловить его.	Карточка №76

		Традиционное 77. «Лазание. Прыжки»	Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке удобным способом; закрепить навыки умений в прыжках на двух ногах через предметы (высотой 5см).	Карточка №77
		На воздухе 78. «Игровые упражнения с прыжками, с лазанием, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Из кружка в кружок», «Пролезь в обруч», «Догоните меня» упражнять детей в прыжках, в лазании, в беге.	Карточка №78
	27	Традиционное 79. «Кружение. Метание»	Упражнять детей в кружении с предметом в руках в обе стороны; закрепить навыки умений в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди.	Карточка №79
		Сюжетное 80. «Экскурсия в цирк»	Упражнять детей в ходьбе и беге, в выполнении общеразвивающих упражнений со стулом; закрепить навыки бросания и ловли мяча; развивать воображение, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Карточка №80
		На воздухе 81. «Игровые упражнения на равновесие, с метанием»	С помощью игровых упражнений «Пройди змейкой», «Брось и догони» упражнять детей в ходьбе на равновесие, в метании.	Карточка №81
март	28	Традиционное 82. «Ползание. Метание»	Развивать умение ползать на четвереньках между предметами; продолжать обучать метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Карточка №82
		Игровое 83. Игры: «Васька серенький», «Лошадки», «Догони бабочку», «Воробушки и кот».	Упражнять в ходьбе, беге, построении в круг; обучать детей реагировать на сигналы; продолжать учить выполнять правила в подвижных играх.	Карточка №83
		На воздухе 84. «Игровые упражнения на равновесие, с прыжками, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Пройди по доске», «Лягушата», «Догони мяч» упражнять детей в ходьбе в равновесии, прыжках, беге.	Карточка №84
	29	Традиционное 85. «Прыжки. Ловля мяча»	Развивать умение прыгать на двух ногах через предметы (высота 5см); продолжать учить ловить мяч, брошенный воспитателем (50-100см)	Карточка №85

		Традиционное 86. «Ползание. Метание»	Развивать умение ползать на четвереньках по наклонной доске; закрепить навыки умения метать в вертикальную цель правой и левой рукой.	Карточка №86
		На воздухе 87. «Игровые упражнения с метанием, с прокатыванием с бегом»	С помощью игровых упражнений «Попади в обруч», «Прокати скорее», «Догони зайчика» упражнять в метании, прокатывании мяча, беге.	Карточка №87
30		Традиционное 88. «Бросание. Ходьба»	Развивать умение бросать мяч вверх, вниз, об пол и ловить его; обучать ходить, перешагивая через линии.	Карточка №88
		Традиционное 89. «Ползание. Прыжки»	Развивать умение ползать на четвереньках по скамейке; продолжать обучать прыгать через 4-6 линий поочередно через каждую.	Карточка №89
		На воздухе 90. «Игровые упражнения с прыжками, с лазанием, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Из кружка в кружок», «Пролезь в обруч», «Догоните меня» упражнять детей в прыжках, лазании, в беге.	Карточка №90
апрель	31	Традиционное 91. «Ходьба. Прыжки»	Развивать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; обучать детей прыгать в длину с места.	Карточка №91
		Сюжетное 92. «Сказка о весёлом мячике»	Упражнять детей в ходьбе и беге, закрепить знакомые приёмы игр с мячом; развивать ловкость, умение работать в парах; воспитывать дружеские отношения между детьми.	Карточка №92
		На воздухе 93. «Игровые упражнения на равновесие, с метанием»	С помощью игровых упражнений «Пройди змейкой», «Брось и догони» упражнять детей в ходьбе на равновесие, в метании.	Карточка №93
	32	Традиционное 94. «Прыжки. Ползание»	Развивать умение прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд; учить детей ползать под палку, не касаясь руками пола.	Карточка №94
		Игровое 95. Игры: «Солнышко и дождик», «Лохматый пёс», «поросята и волк», «Дети и медведь», «Васька серенький»	Упражнять детей в ходьбе, беге, построении в круг; поощрять участие детей в совместных играх; воспитывать интерес к музыкально- ритмическим движениям.	Карточка №95

		На воздухе 96. «Игровые упражнения на равновесие, с прыжками, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Пройди по доске», «Лягушата», «Догони мяч» упражнять детей в ходьбе на равновесие, в прыжках, в беге.	Карточка №96
	33	Традиционное 97. «Прыжки. Ловля мяча»	Развивать умение прыгать на двух ногах через предметы (высота 5см); продолжать учить ловить мяч, брошенный воспитателем (50-100см)	Карточка №97
		Традиционное 98. «Лазание. Прыжки»	Упражнять детей в лазании по гимнастической стенке удобным способом; закрепить навыки умений в прыжках на двух ногах через предметы (высотой 5см).	Карточка №98
		На воздухе 99. «Игровые упражнения с прыжками, с лазанием, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Из кружка в кружок», «Пролезь в обруч», «Догоните меня» упражнять детей в прыжках, в лазании, в беге.	Карточка №99
май	34	Традиционное 100. «Ходьба. Прыжки»	Развивать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; обучать детей прыгать в длину с места.	Карточка №100
		Игровое 101. Игры: «Солнышко и дождик», «Лохматый пёс», «поросята и волк», «Дети и медведь», «Васька серенький»	Упражнять детей в ходьбе, беге, построении в круг; поощрять участие детей в совместных играх; воспитывать интерес к музыкально- ритмическим движениям.	Карточка №101
		На воздухе 102. «Игровые упражнения на равновесие, с прыжками, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Пройди по доске», «Лягушата», «Догони мяч» упражнять детей в ходьбе в равновесии, прыжках, беге.	Карточка №102
	35	Традиционное 103. «Ходьба. Бросание мяча»	Развивать умение ходить, перешагивая через линии; продолжать учить бросать мяч из-за головы через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка с расстояния 1-1,5м.	Карточка №103
		Традиционное 104. «Пролезание. Метание»	Развивать умение пролезать в обруч; закрепить умение метать в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди.	Карточка №104
		На воздухе 105. «Игровые упражнения с лазанием, с метанием»	Развивать навыки лазания, метания с помощью игровых упражнений «Залезь на снежный вал», «В снежки».	Карточка №105
	36	Традиционное 106. «Ходьба. Прыжки»	Развивать умение ходить по доске с различным положением рук; обучать детей прыгать на двух ногах с высоты 15-20см.	Карточка №106

	Традиционное 107. «Прыжки. Подлезание»	Развивать умение прыгать на двух ногах через шнур, через две параллельные линии (10-30см); закрепить умение подлезать под палку не касаясь руками пола.	Карточка №107
	На воздухе 108. «Игровые упражнения на равновесие, с прыжками, с бегом»	С помощью игровых упражнений «Пройди по доске», «Лягушата», «Догони мяч» упражнять детей в ходьбе на равновесие, в прыжках, в беге.	Карточка №108

### Средняя/старшая группа

М	Н	Тема НОД	Задачи	Источник
Сентябрь	1.	<b>Трад.1.</b> Ходьба по верёвке с различным положением рук. Прыжки на месте на двух ногах.	Учить сохранять устойчивое равновесие. Учить прыгать на месте двух ногах (20-30 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой)	Карточка №1.
		<b>Трад.2.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках. Прокатывание мячей.	Учить сохранять устойчивое равновесие по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Учить ползать на четвереньках по прямой (10 метров), змейкой. Упражнять в прокатывании мячей друг другу между предметами.	Карточка № 2
		<b>На воздухе 3</b> Ходьба. Прыжки с мешочком между ног. Броски мешочков через обруч.	Учить прыгать на месте на двух ногах с продвижением вперёд. Учить ползать на четвереньках через препятствия. Упражнять в метании предметов на дальность.	Карточка №3.
	2.	<b>Трад. 4.</b> Ходьба . Прыжки на двух ногах . Ползание на четвереньках. Метание мяча на дальность.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Учить прыгать на месте на двух ногах , на одной ноге на месте и с продвижением вперёд. Учить ползать на четвереньках, толкая мяч головой.	Карточка №4.
		<b>Трад.5.</b> Ходьба. Прыжки на месте. Ползание на четвереньках.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке , прокатывая перед собой мяч. Учить прыгать на месте на двух ногах (20-30 прыжков 2-3 раза с чередованием с ходьбой разными способами). Упражнять в прокатывании набивных мячей.	Карточка №5.
		<b>На воздухе 6.</b> Ходьба. Передача мяча .	Продолжать обучать прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Учить передавать мяч в колоннах разными способами.	Карточка №6.
		3.	<b>Трад.13.</b> Ходьба. Ползание на четвереньках. Прыжки. Метание.	Учить сохранять равновесие по гимнастической скамейке. Ставя ногу с носка, руки в сторону. Учить прыгать на двух ногах через 5-6 предметов

Октябрь		поочерёдно через каждые 15-20 см. Учить ползать на четвереньках . опираясь на стопы и ладони.		
		<b>Трад.14.</b> Ходьба. Ползание. Прыжки. Метание	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Учить бросать мяч друг другу снизу.	Карточка № 14.
		<b>На воздухе 15.</b> Ходьба. Прыжки. Броски мешочков.	Учить прыгать с высоты 25-30 см. в обозначенное место. Упражнять в метании предметов на дальность в вертикальную цель правой и левой рукой.	Карточка № 15
	4	<b>Трад.16.</b> Ходьба .Ползание. Прокатывание обручей..	Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске прямо и боком приставным шагом. Учить прыгать в длину с места. Учить пролезать в обруч.	Карточка № 16.
		<b>Трад.17.</b> Прыжки. Ползание. Метание мяча.	Учить прыжкам на двух ногах .поочерёдно через 5-6 линий (40-50 см.). Продолжать учить ползанию на четвереньках , опираясь на стопы и ладони. Учить метанию мяча на дальность.	Карточка № 17.
		<b>На воздухе 18.</b> Ходьба. Бег. «Передай мяч». «Не задень».	Продолжать упражнять передачу мяча в колоннах разными способами. Учить бегу между кеглями .	Карточка № 18
	5	<b>Трад.19.</b> Ходьба. Прыжки. Ползание.	Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Учить прыжкам на двух ногах через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (15-20 см.) Учить ползанию по гимнастической скамейке , опираясь на предплечья и колени.	Карточка № 19.
		<b>Сюжетное 20.</b> «На морском берегу»	Упражнять детей в ходьбе и беге спиной. Прыжках на двух ногах через шнур с продвижением вперёд, пролезании в обруч правым и левым боком, метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Карточка № 20.
		<b>На воздухе 21.</b> Игровые упражнения «Не попадись», « Мяч о стенку» , «Донеси не урони».	Учить бросать мяч о стенку и ловить после отскока от земли. Продолжать упражнять ходьбе с мешочком на голове по шнуру.	Карточка № 21.
	6	<b>Трад.26</b> Прыжки. Ползание. Метание.	Продолжать учить прыжкам на двух ногах ,поочерёдно через 4-5 линий. Учить ползанию по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Учить метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Карточка № 26.
		<b>Занятие-тренировка 22.</b>	Учить прокатыванию обруча в ходьбе и	Карточка № 22

Ноябрь		Упражнения с обручем.	беге, прокатыванию обруча в парах, пролезанию в обруч в парах, прыжкам в обруч и выпрыгиванию из него, ходьбе по обручу боком с приставным шагом.	
		<b>На воздухе 24.</b> Игровые упражнения с обручем.	Продолжать упражнять в пролезании в обруч, перебрасыванию мяча в парах.	Карточка 24
	7	<b>Трад.28.</b> Ходьба. Ползание. Прыжки.	Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Продолжать упражнять прыжкам на двух ногах через 5-6 предметов поочередно через каждый (15-20 см.)	Карточка № 28
		<b>Трад.29.</b> Ходьба. Бросание мяча. Ползание.	Продолжать учить ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом вокруг. Учить бросанию мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола. Продолжать обучение ползанию по скамейке, опираясь на предплечья и колени.	Карточка № 29.
		<b>На воздухе 12.</b> Игровые упражнения	Продолжать упражнять в пролезании в обруч в парах, перебрасывание мяча в парах.	Карточка № 12.
	8	<b>Трад.31</b> Ходьба. Прыжки. Ползание. Метание.	Продолжать упражнять прыжкам с высоты 25-30 см. в обозначенное место. Учить ползанию по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Продолжать учить метанию правой и левой рукой в вертикальную цель.	Карточка № 31.
		<b>Сюжетное.32.</b> «Путешествие на необитаемый остров»	Упражнять детей в ходьбе и беге. Ползании по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Ходьбе по канату боком приставным шагом, прыжкам на двух ногах через палки. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.	Карточка № 32.
		<b>На воздухе 3.</b> Игровые упражнения .	Продолжать упражнять построение в 3 звена. Продолжать упражнять прыжкам с мешочком между ног.	Карточка № 3.
	9	<b>Занятие-тренировка 34.</b> Упражнения с палкой.	Учить прыжкам через палку, как через скакалку. Учить подлезанию под палку на четвереньках, по-пластунски, на спине в парах. Учить ходьбе по палке разными способами. Учить удерживанию палки на ладони.	Карточка № 34.
		<b>Игровое 35.</b> Игры.	Учить детей играм: « В медведя», «Вдвоём в одном обруче», «Ловля лягушек», «Волк во рву».	Карточка № 35.
		<b>На воздухе 27.</b> Игровые упражнения с санками.	Учить прокатыванию санок между постройками. Учить встать на санки и спуститься с другой стороны. Учить осторожному катанию друг друга на	Карточка № 27.

		санках.		
10.	<b>Трад.37</b> Ходьба. Прыжки. Лазание.	Продолжать учить ходьбе и бегу по наклонной доске прямо и боком приставным шагом, прыжкам в длину с места. Пролезать в обруч разными способами.	Карточка № 37.	
	<b>Трад.38</b> Кружение. Прыжки. Бросание мяча.	Учить кружению в обе стороны по одному и парами , держась за руки. Учить прыжкам в длину с разбега, бросать мяч вверх . о землю и ловить его двумя руками.	Карточка № 38.	
	<b>На воздухе 39. Игровые упражнения с санками.</b>	Продолжать учить безопасному использованию санок.	Карточка № 39.	
11	<b>Трад.40.</b> Лазание по гимнастической стенке. Прыжки. Отбивание мяча.	Обучать лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Учить прыжкам в высоту с разбега. Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.	Карточка № 40	
	<b>Трад .41.</b> Ходьба. Прыжки. Лазание.	Учить ходьбе по гимнастической скамье , ставя ногу с носка , руки в стороны. Учить прыжкам на батуте разными способами. Учить лазанию по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролёта на другой.	Карточка № 41.	
	<b>На воздухе 36.</b> Игровые упражнения с санками.	Продолжать учить упражнениям с санками.	Карточка № 36.	
12	<b>Трад.43.</b> Ходьба. Бросание мяча. Прыжки.	Продолжать упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с приседанием и поворотом кругом. Продолжать учить бросанию мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола. Учить прыжкам через короткую скакалку.	Карточка № 43	
	<b>Сюжетное 44.</b> «Кому нужны деревья в лесу»	Упражнять детей в ходьбе, с исполнением имитационных движений ,беге спиной. Закрепить навыки ползания на четвереньках по скамейке. Закрепить знания о строении дерева.	Карточка № 44.	
	<b>На воздухе 42.</b> Скольжение по ледяной дорожке.	Учить скольжению по ледяной дорожке, по дорожке с заданиями для рук.	Карточка № 42.	
Декабрь	13	<b>Занятие-тренировка 46.</b> Упражнения со скакалкой.	Учить ходьбе по скакалке, сложенной в виде круга. Учить перепрыгиванию через скакалку, сложенную вдвое. Учить прыжкам на скакалке разными способами.	Карточка № 46.
		<b>Игровое 47. Игры.</b>	Обучение играм: «Мы весёлые ребята». «Охотник» , «Удочка».	Карточка № 47.
		<b>На воздухе 45</b> Ходьба на лыжах.	Обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом.	Карточка № 45.

	14	<b>Трад.49.</b> Метание. Прыжки. Пролезание в обруч.	Учить метанию в вертикальную цель правой и левой рукой. Учить прыжкам в длину с разбега. Продолжать учить пролезать в обруч разными способами.	Карточка № 49.
		<b>Трад.50.</b> Ходьба. Прыжки. Лазание.	Продолжать учить ходьбе и бегу по наклонной доске прямо и боком. Продолжать учить прыжкам в высоту с разбега. Продолжать учить лазанию по гимнастической стенке с изменением темпа.	Карточка № 50.
		<b>На воздухе 48.</b> Ходьба на лыжах.	Учить выполнять движения лыж вверх, вниз, вправо, влево, не отрывая пятку от снега. Учить ходьбе на лыжах ступающим шагом.	Карточка № 48.
	15	<b>Трад.52.</b> Кружение. Прыжки. Бросание мяча.	Продолжать учить кружению в обе стороны по одному и парами ,держась за руки. Продолжать учить прыжкам на батуте разными способами. Продолжать упражнять бросанию мяча вверх, О землю и ловля его двумя руками.	Карточка № 52.
		<b>Трад.53</b> Ползание. Отбивание мяча. Прыжки.	Продолжать учить ползанию на четвереньках по прямой, змейкой. Продолжать учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой. Учить прыжкам через короткую скакалку.	Карточка № 53
		<b>На воздухе 51</b> Ходьба на лыжах.	Продолжать учить ходьбе приставным шагом. Учить выполнять движение лыж вверх, вниз, вправо, влево, прижимая носок лыжи к снегу.	Карточка № 51.
	16	<b>Трад.55.</b> Ходьба. Прыжки. Ползание	Учить ходьбе по верёвке с различным положением рук. Учить продолжать прыжкам на двух ногах (20-30 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой ,разными способами) Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с перелезанием через препятствия.	Карточка № 55.
		<b>Сюжетное 56.</b> «Лес – многоэтажный дом»	Упражнять в ходьбе с выполнением имитационных движений, беге с высоким подниманием колена . Закреплять навыки лазания по гимнастической стенке. Обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола а взмаху рук в прыжках. Закреплять знания о лесе , как экосистеме, его обитателях.	Карточка № 56.
		<b>На воздухе 54.</b> Ходьба на лыжах.	Учит ходьбе на лыжах скользящим шагом, учить повороту переступанием, повороту переступанием вокруг пяток лыж.	Карточка № 54.
	<b>Январь</b>	17	<b>Занятие-тренировка 58.</b> Упражнение с мячом.	Продолжать учить броскам мяча вверх и ловля двумя руками ,броскам друг другу в парах разными способами. Учить прокатыванию мяча по скамейке,

		прокатыванию мяча в парах тиз разных исходных положений.	
	<b>Игровое 59.</b> Игры.	Обучение играм : «Ловишка с лентами», «Ловля рыб». « Белка выбирает дупло», «Кто быстрее возьмёт кеглю»	Карточка № 59.
	<b>На воздухе 57.</b> Ходьба на лыжах	Учить ходьбе на лыжах змейкой, ходьбе на лыжах в полуприсяде, скользящим шагом.	Карточка № 57
18	<b>Трад. 61.</b> Ходьба. Прыжки. Прокатывание мячей.	Учить ходьбе по скамейке, перешагивать через предметы. Продолжать учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Учить прокатыванию мячей, обручей друг другу между предметами.	Карточка №61.
	<b>Трад. 62.</b> Ползание. Прыжки. Метание мяча.	Продолжать учить ползанию на четвереньках, толкая мяч головой. Учить прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Учить метанию мяча на дальность.	Карточка №62.
	<b>На воздухе 60.</b> Ходьба на лыжах	Учить подъёму на небольшой склон лесенкой. Учить приседанию, опираясь на палки. Учить ходьбе скользящим шагом, катание с горки.	Карточка №60.
19	<b>Трад. 64.</b> Ходьба. Прыжки. Ползание.	Продолжать учить ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Продолжать учить прыжкам на месте на двух ногах. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках по прямой, змейкой	Карточка №64.
	<b>Трад. 65.</b> Прыжки. Ходьба. Прокатывание мячей	Продолжать упражнять прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Учить ходьбе по скамейке, прокатывая перед собой мяч. Учить прокатыванию друг другу набивных мячей.	Карточка №65.
	<b>На воздухе 63.</b> Ходьба на лыжах	Продолжать обучению подъёма на небольшой склон, повороту переступанию вокруг пяток лыж. Продолжать учить ходьбе на лыжах скользящим шагом.	Карточка №63.
20	<b>Трад. 67.</b> Ползание. Прыжки. Метание.	Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с перелезанием через препятствие, прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед, метанию в горизонтальную цель правой и левой рукой	Карточка №67.
	<b>Сюжетная 68.</b> «Мы любим лес»	Упражнять детей ходьбе по полосе препятствий, беге веревочкой. Познакомить с правилами поведения в лесу. Развивать умение играть в подвижные игры: соблюдать правила, бегать осторожно, не толкая других.	Карточка №68
	<b>На воздухе 66.</b> Ходьба на лыжах.	Продолжать учить ходьбе приставным шагом в стороны, ходьбе скользящим шагом.	Карточка №66

Февраль	21	<b>Занятие-тренировка 70.</b> Упражнение с обручем.	Учить прокатыванию обруча в ходьбе и беге, перекладывая его из рук в руки. Учить прокатыванию обруча в парах между предметами. Учить прокатыванию обруча вдаль.	Карточка № 70
		<b>Игровое 71.</b> Игры	Обучение играм: «В медведя», « Вдвоём в одном обруче», « Ловля лягушек», «Волк во рву»	Карточка № 71
		<b>На воздухе 69.</b> Ходьба на лыжах.	Учить поочерёдно подниманию носков лыж. Продолжать учить ходьбе на лыжах скользящим шагом.	Карточка №69
	22	<b>Трад. 73.</b> Ходьба. Прыжки. Ползания.	Учить ходьбе по скамейке, ставя ногу с носка, руки в сторону. Учить прыжкам на двух ногах, поочерёдно через 4-5 линий. Продолжать учить ползанию на четвереньках, толкая мяч головой	Карточка №73
		<b>Трад. 74.</b> Ходьба. Ползание. Бросание мяча.	Продолжать обучать ходьбе по скамейке с приседанием и поворотом кругом, ползанию на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Учить бросанию мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от пола	Карточка № 74
		<b>На воздухе 72.</b> Ходьба на лыжах	Учить подъёму на небольшой склон ёлочкой, повороту переступанием вокруг пяток лыж.	Карточка № 72
	23	<b>Трад. 76.</b> Прыжки. Ползание. Метание.	Продолжать обучать прыжкам на двух ногах через 5-6 предметов поочерёдно через каждые 15-20 сантиметров. Продолжать обучать ползанию по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Продолжать обучать метанию в вертикальную цель правой и левой рукой.	Карточка №76
		<b>Трад. 77.</b> Ходьба. Прыжки. Ползания.	Продолжать обучение ходьбе и бегу по наклонной доске прямо и боком, приставным шагом. Продолжать обучать прыжкам с высоты 25-30 сантиметров в обозначенное место. Продолжать обучать ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Карточка №77
		<b>На воздухе 75.</b> Игровые упражнения.	Упражнять прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд. Упражнять перебрасыванию мяча в парах разными способами. Упражнять ходьбе перешагиванием через кегли.	Карточка №75
	24	<b>Трад.79.</b> Прыжки. Кружение. Бросание мяча.	Продолжать обучать прыжкам на двух ногах ,поочерёдно через 4-5 линий. Продолжать обучать кружению в обе стороны по одному и парами ,держась за руки.	Карточка № 79

		<b>Сюжетное «Берегите лес от пожара»</b>	Упражнять в беге с захлестом. Закрепить навыки ползания на четвереньках между предметами. Развивать умение выполнять движения на полосе препятствий. Продолжать воспитывать бережное отношение к лесу и его обитателям.	Карточка № 80	
		<b>На воздухе 78. Игровые упражнения.</b>	Учить перепрыгиванию через шнур, стоя боком и прямо. Учить бросанию мешочков на дальность.	Карточка № 78	
Март	25	<b>Занятие –тренировка.</b> Упражнения с палкой.	Продолжать обучение прыжкам через палку, как через скакалку. Продолжать обучение удержанию палки на ладони.	Карточка № 82	
		<b>Игровое 83 Игры.</b>	Обучение музыкальным-ритмичным движениям.	Карточка № 83	
		<b>На воздухе 81.</b> Ходьба. Бег. Прокатывание мяча.	Учить ходьбе по бревну с различным положением рук. Учить бегу между постройками 1.5 минуты. Учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.	Карточка № 81.	
	26	<b>Трад.85.</b> Ползание. Прыжки. Отбивание мяча.	Продолжать обучать ползанию на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Продолжать обучать отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.	Карточка № 85	
		<b>Трад.86.</b> Ходьба. Прыжки.	Продолжать обучать ходьбе по верёвке, прыжкам с высоты 25-30 см. в обозначенное место.	Карточка № 86.	
		<b>На воздухе 78</b> Игровые упражнения.	Учить перепрыгиванию через шнур, стоя боком и прямо. Учить бросанию мешочков на дальность	Карточка № 78.	
	27.	<b>Трад.88.</b> Ползание. Прокатывание мячей.	Продолжать обучать ползанию по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Продолжать обучать прокатыванию мячей, обручей друг другу между предметами.	Карточка № 88.	
		<b>Трад.89.</b> Прыжки . Метание.	Продолжать обучать прыжкам в длину с места, метанию мяча на дальность.	Карточка № 89.	
		<b>На воздухе 84</b> Игровые упражнения «Классики»	Учить ходьбе по классикам, не наступая на линии. Учить прыжкам в каждый классик на двух ногах, на одной ноге.	Карточка № 84.	
	28	<b>Трад.91.</b> Ходьба. Прыжки. Лазание.	Продолжать обучать ходьбе по скамейке с мешочком на голове, лазанию по стенке с изменением темпа.	Карточка № 91	
		<b>Сюжетное «Лётчики»</b>	Упражнять в ходьбе по полосе препятствий, беге, упражнять в прыжках в заданную точку, разных способах перебрасывания мяча.	Карточка № 92	
		<b>На воздухе 87.</b> Игровые упражнения.	Продолжать упражнять прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд. Учить обводить мяч ногой вокруг предметов .закатывать мяч в лунку.	Карточка № 87.	
	ре	29	<b>Занятие-тренировка 94.</b> Упражнения со скакалкой.	Учить ходьбе по скакалке, сложенной в виде круга. Учить перепрыгивать через	Карточка № 94

		скакалку , сложенную вдвое.		
	<b>Игровое 95.</b> Игры.	Закрепление игр.	Карточка № 95.	
	<b>На воздухе 93.</b> Игровые упражнения.	Продолжать обучать перепрыгиванию через шнур, стоя прямо и боком.	Карточка № 93.	
30	<b>Трад.88</b> Бросание мяча. Ходьба.	Продолжать учить бросанию мяча вверх, вниз, об пол и ловля его. Продолжать учить ходьбе ,перешагивая через линии.	Карточка № 88.	
	<b>Трад. 89.</b> Ползание. Прыжки.	Продолжать упражнять в ползании на четвереньках на скамейке, прыжкам через 4- 6 линий , поочередно через каждую.	Карточка № 89.	
	<b>На воздухе 96.</b> Игровые упражнения «Классики»	Продолжать обучение классикам.	Карточка № 96.	
31	<b>Трад.91.</b> Ходьба, прыжки.	Продолжать обучение ходьбе скамейке с перешагиванием через предметы. Продолжать обучать прыжкам в длину с места.	Карточка № 91.	
	<b>Сюжетное «Сказка о весёлом мячике»</b>	Упражнять в ходьбе и беге .закрепить знакомые приёмы игр с мячом.	Карточка №92.	
	<b>На воздухе 90</b> Игровые упражнения с прыжками.	Закрепить игры с прыжками.		
32	<b>Трад.94.</b> Прыжки, подлезание.	Продолжить закрепление прыжков на двух ногах с продвижением вперёд. Продолжить обучение подлезанию под палку, не касаясь руками пола.	Карточка № 94.	
	<b>Игровое 95.</b> Игры.	Закрепить игры.	Карточка № 95	
	<b>На воздухе 93.</b> Игровые упражнения на равновесие.	Продолжить обучению игр на равновесие.	Карточка № 93	
Май	33	<b>Сюжетное «По лесным дорожкам»</b>	Закреплять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, лазании по гимнастической стенке. Развивать познавательный интерес к лесу.	Карточка № 8
		<b>Трад.11 .</b> Хотим быть стройными.	Формировать осанку, Учить детей выполнять упражнения по рисунку.	Л.Д.Глазырина стр. 31.
		<b>На воздухе 96.</b> Игровые упражнения на равновесие.	Продолжать упражнять играм на равновесие.	Карточка № 96
	34	<b>Трад.14.</b> Прыжки, ходьба.	Продолжать упражнять в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы. Совершенствовать у детей прыжковую выносливость.	Л.Д.Глазырина стр. 37
		<b>Трад.15.</b> Прыжки.	Продолжать обучать взмахам рук вперёд вверх при отталкивании во время прыжка в длину.	Л.Д. Глазырина стр. 39.
		<b>На воздухе 17.</b> Ползание, лазание, подлезание.	Закреплять упражнять в ползании , лазании, подлезании.	Л.Д. Глазырина стр.44
	35	<b>Трад.29.</b> Ходьба. Бросание мяча. Ползание.	Продолжать учить ходьбе по гимн-ой скамейке с приседанием и поворотом вокруг. Учить бросанию мяча друг другу снизу . от груди, из-за головы, с отскоком	Карточка № 29

			от пола. Продолжать обучение ползанию по скамейке , опираясь на предплечья и колени.	
		<b>Трад.31</b> Ходьба. Прыжки. Ползание. Метание.	Продолжать упражнять прыжкам с высоты 25-30 см. в обозначенное место. Учить ползанию по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. Продолжать учить метанию правой и левой рукой в вертикальную цель.	Карточка № 31.
		<b>На воздухе 3.</b> Игровые упражнения .	Продолжать упражнять построение в 3 звена. Продолжать упражнять прыжкам с мешочком между ног.	Карточка № 3
36		<b>Трад. 24.</b> Бросание лёгких предметов.	Упражнять в бросании и ловле лёгких предметов.	Л.Д. Глазырина стр.57
		<b>Трад. 25.</b> Забавные игры сегодня нас ждут.	Развивать у детей быстроту реакции, совершенствовать освоенные навыки.	Л.Д. Глазырина стр. 59
		<b>На воздухе. Игровые упражнения</b>	Закрепить построение в 3 звена. Продолжать упражнять прыжкам с мешочком между ног.	Карточка № 3

#### Подготовительная к школе группа

М	Н	Тема НОД	Задачи	Источник
Сентябрь	1	<b>Трад.</b> Бег	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре	Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» стр. 8
		<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки.	Учить по ходьбе по гимнастической скамье боком перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый. Учить прыжкам на двух ногах через набивные мячи	Л.И.Пензулаева стр. 9
		<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Обучать играм с распределением в две шеренги	Л.И.Пензулаева стр. 10
	2	<b>Трад.</b> Бег. Прыжки	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета	Л.И.Пензулаева стр. 10
		<b>Трад.</b> Прыжки. Бросание мяча	Учить прыжкам на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. Упражнять в переброске мяча стоя в шеренгах	Л.И.Пензулаева стр. 12
		<b>На воздухе.</b> Ходьба. Бег	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, развивать внимание и быстроту движения	Л.И.Пензулаева стр. 13
	3		<b>Трад.</b> Ходьба. Бег. Мяч	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом

<b>Октябрь</b>		<b>Трад.</b> Мяч. Ползание. Ходьба	Учить ходьбе по скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе. Учить ползать по скамейке на ладонях и ступнях	Л.И.Пензулаева стр. 15
		<b>На воздухе.</b> Ходьба. Бег	Упражнять в чередовании ходьбы и бега, ловкость в ходьбе между предметами	Л.И.Пензулаева стр. 15
	4.	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком и приставным шагом. Учить прыгать на двух ногах на месте разными способами с различным положением рук. Учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.	Карточка № 1
		<b>Трад.</b> Ходьба, ползание, перебрасывание мяча.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками из-за головы, из положения сидя ноги скрестно.	Карточка № 2
		<b>На воздухе</b> Игровые упражнения.	Учить прыгать на двух ногах вперёд с зажатым между ног мешочком. Учить бросать мешочки в обруч.	Карточка № 3.
	5	<b>Трад.</b> Прыжки. Ползание .Перебрасывание мяча	Учить прыгать вперёд с зажатым между ног мешочком. Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь руками. Учить перебрасыванию мяча друг другу через верёвку разными способами.	Карточка № 4
		<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мячей.	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, приседая на одной и, пронося другую махом вперёд сбоку. Учить прыгать на двух ногах на месте через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Упражнять в перебрасывании набивных мячей.	Карточка № 5
		<b>На воздухе</b> Игровые упражнения.	Учить передаче мяча в колоннах разными способами. Учить бегу между кеглями.	Карточка № 6
	6.	<b>Трад</b> Ходьба . Ползание . Перебрасывание мяча .	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье , поднимая ногу и делая под ней хлопок. Учить ползать по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу, от груди.	Карточка № 7
		<b>Оздоровительное</b> Опора и двигателя нашего	Познакомить детей с функцией скелета и мышечной системы организма. Научить	Карточка № 8

		организма.	правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе накопленного опыта. Закреплять умение чётко выполнять команды, технику выполнения метания вдаль, прыжков в длину с места.	
		<b>На воздухе</b> Игровые упражнения.	Учить бросать мяч о стенку и ловить его после отскока от земли. Учить бросанию мешочков на дальность.	Карточка № 9
	7	<b>Занятие-тренировка</b> Упражнения с мячом.	Учить броску мяча вверх и ловле двумя руками на месте и в движении, броску друг другу в парах разными способами. Учить прокатыванию мяча в парах стоя., передаче мяча в движении. Учить ведению мяча одной рукой.	Карточка № 10.
		<b>Игровое . Игры-эстафеты.</b>	Учить детей играм –эстафетам.	Карточка № 11.
		<b>На воздухе .Игровые упражнения.</b>	Учить пролезанию в обруч в парах. Учить перебрасыванию мяча в парах.	Карточка № 12.
	8	<b>Трад.Прыжки.</b> Пролезание в обруч . Перебрасывание мяча.	Учить прыгать на одной ноге через верёвку вперёд и назад, вправо и влево. На месте и с продвижением. Учить пролезать в обруч разными способами.	Карточка № 13.
		<b>Оздоровительное</b> «Сердце я своё сберегу, сам себе я помогу»	Познакомить с работой человеческого сердца. Закреплять навыки перебрасывания мячей друг другу разными способами , упражнять в прыжках.	Карточка № 14.
		<b>На воздухе</b> Игровые упражнения.	Учить построению в 3 звена. Продолжать учить прыжкам с мешочком между ног.	Карточка № 15.
Ноябрь	9	<b>Трад.Ходьба. Прыжки.</b> Перебрасывание мяча.	Учить ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом. Учить прыжкам на двух ногах на месте разными способами с различным положением рук. Учить перебрасывать мяч друг другу через верёвку разными способами.	Карточка № 16.
		<b>Трад. Ходьба. Ползание.</b>	Учить ходьбе по гимнастической скамье с мешочком на спине. Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.	Карточка № 17
		<b>На воздухе . Игровые упражнения.</b>	Учить передаче мяча в колоннах разными способами. Учить бегу между кеглями. Учить игре в городки.	Карточка № 18.
	10	<b>Трад. Прыжки. Ползание.</b> Бросание мяча.	Учить прыжкам вперёд на 5-6 метров с зажатым между ног мешочком. Учить ползать на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь руками и отталкиваясь руками. Учить бросать мяч вверх , о пол и ловить двумя руками , одной рукой с хлопками , поворотом.	Карточка № 19
		<b>Сюжетное «Морское путешествие»</b>	Упражнять в выполнении подражательных упражнений ,	Карточка № 20.

		упражнений на полосе препятствий , продолжать учить удерживать равновесие при ходьбе по скамейке , закреплять навыки лазания по гимнастической стенке. Развивать воображение, умение входить в игровую ситуацию.		
	<b>На воздухе</b> Игровые упражнения	Продолжать учить бросать мяч о стенку и ловить после отскока от земли.	Карточка № 21	
11	<b>Занятие-тренировка</b> Упражнения с обручем.	Учить прокатывать обруч в ходьбе и беге, прокатывать обруч в парах, прыжкам в обруч и выпрыгиванием из него, прыжкам через обруч как через скакалку.	Карточка № 22	
	<b>Игровое</b> Игры	Обучить играм : «Охотник». «Гроза», «Птицелов», «Ловишка с лентами», «Ястреб и утки»	Карточка № 23.	
	<b>На воздухе</b> Игровые упражнения	Продолжать обучение пролезанию в обруч в парах, перебрасыванию мяча в парах.	Карточка № 24	
12	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Отбивание мячей.	Учить ходьбе по гимнастической скамье , приседая на одной и пронося другую махом вперёд сбоку. Учить прыжкам через 6-8 набивных мячей , последовательно через каждый. Учить отбивать мяч о пол правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.	Карточка № 25	
	<b>Оздоровительное</b> «Кровяные паровозики»	Познакомить детей с кровеносной системой, обучить правилам поведения , при соблюдении которых, сердце остаётся здоровым. Упражнять детей в равновесии, подлезании, кувырках.	Карточка № 26	
	<b>На воздухе</b> Игровые упражнения с санками.	Упражнять детей встать на санки , спустится с другой стороны, прокатывать санки между постройками.	Карточка № 28	
Декабрь	13	<b>Трад</b> Ходьба. Ползание. Ведение мяча.	Учить ходьбе по гимнастической скамье , поднимая ногу и делая под ней хлопок. Учить ползать по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Учить ведению мяча в разных направлениях.	Карточка № 28
		<b>Трад.</b> Прыжки. Пролезание в обруч. Метание.	Учить прыжкам на одной ноге через верёвку вперёд-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением. Учить пролезать в обруч разными способами. Учить метанию на дальность правой и левой рукой.	Карточка №29
		<b>На воздухе</b> Игровые упражнения с санками.	Учить детей безопасному катанию на санках.	Карточка №30

	14	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Бросание мяча.	Учить ходьбе по гимнастической скамье с остановкой по середине и перешагиванием через палку. Продолжать обучать прыжкам в длину с разбега. Учить подбрасывать мяч вверх, о пол и ловить двумя руками, одной рукой с хлопками, поворотом.	Карточка № 31	
		<b>Сюжетное</b> «Снежное королевство»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением упражнений на внимание, беге по диагонали. Закреплять умение ползать по-пластунски. Продолжать учить энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках. Закрепить навыки метания в горизонтальную цель.	Карточка № 32	
		<b>На воздухе</b> Скольжение.	Учить скольжению по ледяной дорожке, по дорожке с заданиями для рук. Учить катанию с ледяной горки разными способами.		
	15	<b>Занятие- тренировка</b> Упражнения со скакалкой.	Учить ходьбе по скакалке, сложенной в виде круга, перепрыгиванию через скакалку.	Карточка № 34	
		<b>Игровое</b> Игры-эстафеты.	Продолжать знакомить детей с играми – эстафетами.	Карточка № 35	
		<b>На воздухе 36</b> Игровые упражнения с санками	Продолжать обучать упражнениям с санками.	Карточка № 36	
	16	<b>Трад.</b> Ходьба. Подлезание. Отбивание мяча.	Учить ходьбе по гимнастической скамье с приседанием и поворотом кругом. Учить подлезать под палки разной высоты несколькими способами подряд. Учить отбивать мяч о пол правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	Карточка № 37	
		<b>Оздоровительное</b> «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет»	Познакомить детей с функцией лёгких у человека. Выбатывать осознанное отношение к упражнениям на расслабление и дыхание. Дать детям возможность самостоятельно принять решение по защите своего организма от вредного газа и дыма.	Карточка № 38	
		<b>На воздухе</b> Игровые упражнения с санками.	Продолжать обучать упражнениям с санками.	Карточка № 39	
	<b>Январь</b>	17	<b>Трад.</b> Прыжки. Лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча.	Учить прыжкам в длину с места. Учить лазать по гимнастической стенке с изменением темпа продолжать обучать ведению мяча в разных направлениях.	Карточка № 40

	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Метание.	Учить ходьбе по канату боком приставным шагом. Учить прыжкам вверх, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см. выше поднятой руки. Обучать метанию на дальность правой и левой рукой.	Карточка № 41
	<b>На воздухе</b> Скольжение.	Обучать скольжению по ледяной дорожке с заданиями для рук.	Карточка № 42
18	<b>Трад</b> Ходьба. Лазание. Метание.	Учить ходьбе по верёвке, приставляя пятку к носку. Обучать лазать по гимнастической стенке одноимённым способом, с перелезанием с пролёта на пролёт. Учить метанию в горизонтальную цель из разных положений.	Карточка № 43
	<b>Оздоровительное</b> «Преодолей себя»	Познакомить детей с нервной системой человека. Совместно выработать правила заботы о своём психическом состоянии: воспитывать волю к победе. И умения преодолевать трудности; развивать в ребятах чувство доброты, товарищества, взаимовыручки.	Карточка № 44
	<b>На воздухе.</b> Лыжи	Учить ходьбе на лыжах ступающим шагом.	Карточка № 45
19	<b>Занятие-тренировка</b> Упражнения с палкой.	Учить прыжкам через палку, как через скакалку. Учить подлезать под палку на четвереньках, по-пластунски, на спине в парах.	Карточка № 46.
	<b>Игровое</b> Игры	Продолжать знакомить с играми.	Карточка № 47.
	<b>На воздухе</b> Лыжи	Учить выполнять движение лыж вверх, вниз, вправо, влево, не отрывая пятку от снега. Учить ходьбе на лыжах ступающим шагом.	Карточка № 48
20	<b>Трад.</b> Прыжки. Лазание. Метание.	Учить прыжкам с высоты 40 см. с приземлением на мат. Обучать лазанию по гимнастической стенке разноимённым способом. Учить метанию в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.	Карточка № 49
	<b>Трад.</b> Кружение. Прыжки. Метание.	Учить кружению с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). Продолжать обучению прыжкам в длину с разбега. Учить метать в движущуюся цель.	Карточка № 50
	<b>На воздухе</b> Лыжи	Учить приставным шагом в стороны.	Карточка № 51

Февраль	21	<b>Трад.</b> Ходьба. Подлезание. Метание.	Учить по гимнастической скамье с остановкой по середине и перешагиванием через палку. Учить подлезать под палки разной высоты несколькими способами подряд. Учить метанию в горизонтальную цель из разных положений .	Карточка № 52
		<b>Трад.</b> Прыжки. Лазание. Метание.	Продолжать обучать прыжкам в длину с места., лазанию по гимнастической стенке с изменением темпа. , метанию в вертикальную цель с 4-6 м.	Карточка № 53
		<b>На воздухе</b> Лыжи	Учить повороту с переступанием вокруг пяток лыж. Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом.	Карточка № 54
	22	<b>Трад</b> Ходьба. Прыжки. Метание.	Учить ходьбе по гимнастической скамье с приседанием и поворотом кругом .Учить прыжкам вверх, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см.выше поднятой руки.	Карточка № 55
		<b>Сюжетное</b> « Где в природе есть вода»	Упражнять ходьбе по полосе препятствий, беге по диагонали. Закрепить знания о том, где в природе есть вода и кому она нужна.	Карточка № 56
		<b>На воздухе</b> Лыжи	Обучать ходьбе на лыжах змейкой, в полуприседе.	Карточка № 57
	23	<b>Занятие-тренировка</b> Упражнения с мячом	Учить броскам мяча вверх и ловле двумя руками с хлопком, переключению мяча из одной руки в другую под ногой и обратно под другой. Учить ведению мяча одной рукой и бросок в корзину.	Карточка № 58
		<b>Игровое.</b> Игры	Обучать играм-эстафетам	Карточка № 59
		<b>На воздухе.</b> Лыжи	Учить подъему на небольшой склон лесенкой. Учить приседанию опираясь на палки	Карточка № 60
	24	<b>Трад.</b> Ходьба. Лазание. Перебрасывание мяча.	Учить ходьбе по канату боком приставным шагом. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным способом, с перелезанием с пролёта на пролёт. Учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками снизу, от груди	Карточка № 61
		<b>Трад.</b> Прыжки. Лазание. Перебрасывание мяча	Учить прыжкам с высоты 40 см. с приземлением на мат, лазанию по гимнастической стенке одноименным способом.	Карточка № 62
		<b>На воздухе.</b> Лыжи	Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом 500 м., выполнение подъёма на скорость.	Карточка № 63

Март	25	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мяча.	Учить ходьбе по верёвке, приставляя пятку к носку. Учить прыжкам через короткую скакалку разными способами	Карточка № 64
		<b>Трад.</b> Кружение. Прыжки. Перебрасывание мяча	Учить кружению закрытыми глазами. Учить прыжкам на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд. Учить перебрасыванию друг другу набивных мячей	Карточка № 65
		<b>На воздухе.</b> Лыжи	Учить ходьбе приставным шагом в сторону	Карточка № 66
	26	<b>Трад.</b> Ползание. Прыжки.	Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, прыжкам на двух ногах по наклонной поверхности.	Карточка № 67
		<b>Сюжетная.</b> ( вода в природных явлениях )	Упражнять детей ходьбе, выполняя подражательные движения. Продолжать учить прыгать с разбега на батут, спрыгивать с него, приземляясь на согнутые ноги.	Карточка № 68
		<b>На воздухе.</b> Лыжи	Учить поочередному подниманию носков лыж. Учить ходьбе на лыжах скользящим шагом 500 м.	Карточка № 69
	27	<b>Занятие-тренировка.</b> Упражнение с обручем.	Учить прокатывать обруч в ходьбе и беге, перекладывая его из руки в руку, прокатыванию обруча вдаль, прыжкам через обруч как через скакалку	Карточка № 70
		<b>Игровое.</b> Игры	Продолжать обучать играм	Карточка № 71
		<b>На воздухе.</b> Лыжи	Учить подъёму на небольшой склон ёлочкой. Учить повороту переступанием вокруг пяток лыж	Карточка № 72
	28	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мяча	Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, прыжкам на батуте разными способами	Карточка № 73
	<b>Сюжетная</b> :как человек использует воду	Учить упражнять детей в ходьбе с выполнением упражнений на внимание, беге, беге с захлестом. Закреплять навыки в парах.	Карточка № 74	
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Продолжать обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд, ходьбе с перешагиванием через кегли	Карточка № 75	
Апрель	29	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Перебрасывание мяча	Учить ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Учить прыжкам через короткую скакалку разными способами	Карточка № 76

	<b>Трад.</b> Ползание. Прыжки. Перебрасывание мяча	Учить прыжкам на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд. Учить перебрасыванию друг другу набивных мячей	Карточка № 77
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Учить перепрыгивать через шнур, стоя прямо и боком. Учить бросанию мешочков на дальность	Карточка № 78
30	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Бросание мяча	Учить ходьбе по скамье, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку. Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.	Карточка № 79
	<b>Сюжетная.</b> Кто в море живёт	Упражнять детей в ходьбе по полосе препятствий, беге по диагонали. Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку, пролезать в обруч правым и левым боком.	Карточка № 80
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Учить ходьбе по бревну с различным положением рук, ползанию по дугообразной лестнице.	Карточка № 81
31	<b>Занятие-тренировка.</b> Упражнение со скакалкой	Учить ходьбе по скакалке, сложенной в виде круга. Учить прыжкам разными способами.	Карточка № 82
	<b>Игровое.</b> Игры	Обучение играм эстафетам	Карточка № 83
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения «Классики»	Учить ходьбе по классикам не наступая на линии, бегу по классикам с изменением темпа	Карточка № 84
32	<b>Трад.</b> Ходьба. Ползание. Отбивание мяча	Учить ходьбе по скамейке, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Учить отбивать мяч об пол правой и левой рукой поочередно на месте и в движении	Карточка № 85
	<b>Трад.</b> Пролезание. Прыжки. Ведение мяча	Учить пролезать в обруч разными способами. Учить прыжкам на батуте разными способами. Учить ведению мяча в разных направлениях	Карточка № 86
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед. Учить перебрасывать мяч в парах разными способами.	Карточка № 87
<b>Май</b>	33 <b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Метания	Учить ходьбе по скамейке с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Учить прыжкам вперед на 5-6 метров с зажатым между ног мешочком	Карточка № 88

	<b>Трад.</b> Ходьба. Прыжки. Метания	Учить ходьбе по скамейке с приседанием и поворотом кругом. Учить прыжкам через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый. Учить метать в горизонтальную цель из разных положений	Карточка № 89
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения, «Классики»	Учить прыжкам через классик на двух ногах, на одной ноге. Учить прогнать камушек ногой по классикам, поочередно в каждый.	Карточка № 90
34	<b>Трад.</b> Прыжки. Метания	Учить прыжкам в длину с места. Учить метанию в вертикальную цель с расстояния 4-5 метров	Карточка № 91
	<b>Сюжетная.</b> Жизнь в суровом климате	Укреплять здоровье детей при помощи подвижных игр, эстафет. Продолжать обучать соблюдать правила эстафеты. Закрепить имеющиеся и дать новые знания о жизни в суровом климате.	Карточка № 92
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Продолжать обучать перепрыгиванию через шнур, стоя прямо и боком. Учить ползать по бревну, опираясь на стопы и ладони	Карточка № 93
35	<b>Занятие-тренировка.</b> Упражнение с палкой	Учить удерживать палку на ладони. Учить прыжкам вокруг палки, опираясь на палку одной рукой, другая на поясе	Карточка № 94
	<b>Игровое.</b> Игры	Продолжать обучать играм	Карточка № 95
	<b>На воздухе.</b> «Классики»	Учить бегу по классикам с изменением темпа. Учить ходьбе по классикам не наступая на линии	Карточка № 96
36	<b>Трад.</b> Ходьба. Бег.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках	Л.И.Пензулаева «Физкультурное занятие в детском саду» стр. 34
	<b>Трад.</b> Ползание. Прыжки	Продолжать закреплять ползание по скамейке на четвереньках, прыжкам между предметами на правой и левой ноге.	Л.И.Пензулаева стр. 95
	<b>На воздухе.</b> Игровые упражнения	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом. Упражнять в заданиях с мячом	Л.И.Пензулаева стр. 95

#### 4. Критерии и нормы оценки индивидуального развития воспитанников

Для оценки индивидуального развития педагогом проводится педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития дошкольников, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе его дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач: 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); 2) оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

## **5. Список учебно – методической литературы**

- 1.Л.Д.Глазырина «Физическая культура дошкольникам. Средний, старший возраст» Москва. « Владос» 2001 год.
- 2.Е.Г.Сайкина «Физкульт – привет минуткам и паузам!» Санкт – Петербург. «Детство – пресс» 2006 год.
- 3.Н.С.Голицына «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников» Москва, 2006 год.
- 4.А.С.Галанов «Игры для детей от 2 до 3 лет» Москва, «Сфера», 2007 год.
- 5.Л.Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Москва, «Аркти», 2005 год.
- 6.Е.Н.Вареник «Занятия по физкультуре с детьми от 3 до 7 лет» Москва, «Сфера», 2007 год.
- 7.Н.Е.Веракса, Т.С Комарова, М.А.Васильева «Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва, «Мозаика – синтез», 2014 год.

8. Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей дошкольного возраста»
9. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»
10. К.К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников»
11. Е. А. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»