

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 20" с. Трусово

Приложение 3  
к ООП ОД, утверждённой приказом  
от 31.08.2021г. № 31081 о.д.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Физическое развитие**

(образовательная область)

### **Физическая культура**

(наименование организованной образовательной деятельности)

**5 лет**

(срок реализации программы)

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа направлена на формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости и др.), координации движений, равновесия;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование здорового образа жизни;
- приобщение к большому спорту.

Для выполнения задач программой предусмотрены следующие виды занятий:

- традиционное;
- игровое (построено на основе разнообразных игр, игровых упражнений, занятий по интересам);
- сюжетно-игровое (строится на целостной сюжетно-игровой ситуации, направлено на закрепление пройденного материала);
- тренировочное;
- занятие на закрепление программного материала.

Начиная с младшей группы, проводится по три физкультурных занятия. В эти занятия включаются игровые, спортивные упражнения, спортивные и подвижные игры. Со среднего возраста третье занятие организуется на воздухе.

Решению задач физического воспитания способствует создание условий, обеспечивающих подбор и размещение физкультурного оборудования и инвентаря с учетом педагогических, гигиенических, эстетических требований.

Программа рассчитана на 34 учебных недели.

### Возрастные периоды:

Вторая группа раннего возраста (2-3 года) 2 занятия в неделю;

Младшая группа (3-4 года) 3 занятия в неделю;

Средняя группа (4-5 лет) 3 занятия в неделю;

Старшая группа (5-6 лет) 3 занятия в неделю;

Подготовительная группа (6-7 лет) 3 занятия в неделю.

## 2. Тематический план

Виды занятий	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Традиционное	53	59	67	66	60
Сюжетно-игровое	2	13			
Игровое	10	24			

Занятие на закрепление программного материала	3	6	1	2	2
Тренировочное					6
На воздухе (игровое)			34	34	34
Всего занятий в год	68	102	102	102	102

### **3. Календарно- тематическое планирование** **II группа раннего возраста**

Тема недели	Тема занятия/ Содержание занятия	Задачи	Корректировка
Здравствуй, детский сад!	1.Свободная ходьба за воспитателем 1).Ходьба и бег по дорожке (между двумя линиями)	Развивать равновесие и ходить по ограниченной поверхности.	
	2.Ходьба врассыпную. Бег за воспитателем. 1).Ползание на четвереньках по прямой. 2).Прыжки на двух ногах.	Учить детей ходить врассыпную использовать всю площадь зала. 1)Развивать умение ползать. 2)Упражнять детей в прыжках на двух ногах.	
	3.Свободная ходьба за воспитателем Бег подгруппами. 1)Ходьба по доске.	Учить детей ходить по ограниченной поверхности.	
	4.Ходьба и бег за воспитателем. 1)Ходьба между двух линий	Закрепить ходьбу по ограниченной поверхности	
Золотая осень	5.Ходьба и бег чередуются 1)развивать умение ползать	Учить ходить и бегать, меняя направление	
	6.Сюжетно-игровое	Ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал	
	7.Ходьба и бег за воспитателем 1).Развитие равновесия 2).Катание мяча воспитателю двумя руками.	Учить лазать по гимнастической стенке	
	8.Ходьба и бег чередуются 1).Ползание на четвереньках. 2).Ходьба по гимнастической скамейке.	Учить детей ходить подгруппами. 2)Учить детей ходить по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия.	
	9.Ходьба и бег за воспитателем. 1).Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль.	Учить бросать в горизонтальную цель. Совершенствовать умение	

	2).Прыжки через шнур.	реагировать на сигнал	
	10.Ходьба и бег за воспитателем. 1).Бросание мяча двумя руками 2).Ходьба по бревну.	Учить детей ходить по скамейке 1)Упражнять детей бросать мяч из-за головы 2) Развивать чувство равновесия.	
	11.Ходьба за воспитателем, бег всей группой. Развитие чувства равновесия и координации движений	1)Учить детей прыгать в длину с места 2)	
	12.Ходьба и бег с изменением темпа. Катание мяча воспитателю одной рукой.	Учить детей ходить парами в определённом направлении	
Моя страна, Моё село	13.Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег за воспитателем. 1).Метание шишек вдаль левой и правой рукой. 2).Прыжки	Учить ходить по кругу, взявшись за руки. 1)Упражнять детей в бросании шишек вдаль левой и правой рукой.	
	14.Ходьба и бег с изменением темпа 15. 1).Бросание и ловля мяча. 2).Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Упражнять в метании на дальность от груди Приучать согласовывать движения с движениями других	
	16.Ходьба и бег за воспитателем. 1).Метание шишек вдаль левой и правой рукой.	Упражнять в прыжках в длину с места Воспитывать умение действовать по сигналу	
	17.Игровое	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки Упражнять в ползании на четвереньках	
Я и моя семья	18.Ходьба и бег между стульями 1).Ходьба по наклонной 2).Бросание мяча на дальность правой и левой рукой	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь	
	19.Ходьба и бег за воспитателем. 1).Прыжки через веревку.	Учить подлезать под рейку Упражнять в ползании Развивать ловкость	
	20.Ходьба и бег за воспитателем 1).Ходьба по кругу взявшись за руки	Учить бросать в горизонтальную цель Прыгать в длину	

	21.Игровое	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке Катать мяч под дугу	
Мир предметов	22.Ходьба за воспитателем в одном направлении Прыжки через две параллельные линии.	Учить детей прыгать в длину с места.	
	23.Ходьба и бег за воспитателем, не обгоняя впередиидущего 1).Прыжки в длину с места через две параллельные веревки. 2).Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	Упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах	
	24.Ходьба и бег друг за другом. 1).Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Учить бросать на дальность правой и левой рукой	
	25.Ходьба с изменением направления. Бег друг за другом. 1).Бросание мяча из-за головы двумя руками.	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз	
	26.Ходьба и бег друг за другом. 1).Бросание мешочков вдаль левой и правой рукой.	2)Учить бросанию на дальность Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке	
	27.Игровое	Учить лазать по гимнастической стенке Развивать чувство равновесия	
Все работы хороши	28.Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки в длину с места	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель	
	29.Ходьба и бег с изменением темпа 1).Ползание на четвереньках 2).Бросание мяча из-за головы	Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку Совершенствовать навык бросания из-за головы	
Волшебница Зима!	30.Ходьба и бег в колонне по одному, высоко поднимая ноги Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы.	2)Упражнять в ползании по доске, способствовать развитию чувства равновесия.	
	31.Ходьба и бег с изменением темпа. 1).Ходьба по гимнастической скамейке. 2).Прыжки вверх с касанием предмета.	2)Учить детей подпрыгивать вверх, касаясь предмета.	
	32.Сюжетно-игровое	Упражнять в бросании мешочков в	

		горизонтальную цель правой и левой рукой. Учить во время броска соблюдать указанное направление.	
	Ходьба и бег свободным, широким шагом	Закреплять умение бросать в горизонтальную цель Развивать чувство равновесия	
	33.Ходьба по кругу. 1).Метание мешочков в горизонтальную цель	Учить ходить и бегать в колонне по одному Совершенствовать прыжок в длину с места	
	34.Ходьба и бег врассыпную 1). Ползание до веревки и подлезание под веревку. 2).Прыжки через шнур.	Упражнять в ползании на четвереньках и в подлезании под рейку	
Мы – исследователи	35.Ходьба парами бег в колонне по одному Бросание мешочков с песком на дальность	Учить в ходьбе по наклонной доске	
	36.Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному Прыжки в длину на двух ногах	Учить прыгать, в длину с места Способствовать развитию глазомера	
	37.Игровое	Учить прыгать с высоты Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	
	38.Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными верёвками	Учить катать мяч друг другу Совершенствовать бросание на дальность из-за головы	
В здоровом теле здоровый дух. Наши защитники	39.Ходьба, обходя предметы, бег друг за другом. Бросание мяча вдаль из-за головы	Учить катать мяч в цель Совершенствовать бросание на дальность из-за головы	
	40.Ходьба в чередовании с бегом Ползание на четвереньках до рейки и подлезании под неё	Упражнять в ползании и подлезании под рейку	
	41.Игровое	Упражнять в ходьбе по наклонной доске Способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия	
	42.Ходьба и бег в колонне по одному врассыпную Поскоки на двух ногах с продвижением вперёд	Учить ходить по гимнастической скамейке Бросать и ловить мяч	

ОБЖ	43.Ходьба и бег в колонне по одному. 1).Ходьба по бревну. 2).Подлезание под веревку	Упражнять детей в ходьбе по бревну, учить спрыгивать с него.	
	44.Ходьба и бег с кубиками в руках Ползание на четвереньках Катание мяча друг другу	Упражнять детей в катании мяча	
Мамин день 8 марта	45.Ходьба и бег в колонне по одному Бросание на дальность правой и левой рукой	Учить детей ходить по наклонной доске	
	46.Игровое	Упражнять ходить по гимнастической скамейке Учить становиться в круг, взявшись за руки	
Дорожная азбука. Транспорт.	47.Ходьба и бег с изменением темпа. 1).Ходьба по бревну. 2).Бросание мяча воспитателю и ловля его.	Учить метанию на дальность двумя руками из-за головы	
	48.Ходьба и бег между обручами, положенными на пол 1).Бросание мяча на дальность из-за головы 2).Катание мяча в воротца	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё Учить ходить парами	
	49.Ходьба по кругу взявшись за руки 1).Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка. 2).Прыжки через две параллельные линии.	Повторить прыжки в длину с места Развивать координацию движений	
	50.Игровое	Учить детей бросать и ловить мяч Упражнять в ходьбе по наклонной доске	
В мире русской культуры	51.Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке Ползание по гимнастической скамейке	2) Упражнять в прыжках в длину Учить быстро реагировать на сигнал	
	52.Ходьба и бег в рассыпную с погремушкой в руке Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Учить детей прыгать с высоты Уметь сохранять определённое направление при броске предметов	

	53.Ходьба парами и бег с изменением темпа. Воспитание выдержки и смелости	Учить ползать по скамейке и спрыгивать с неё Упражнять в катании мяча в цель	
	54.Ходьба приставным шагом в стороны, бег в колонне по одному. Прыжки на двух ногах через две параллельные линии	Упражнять в прыжках в длину с места на двух ногах	
Весна красна!	55.Ходьба и бег с изменением темпа. Бросание и катание мяча	2)Учить метанию на дальность двумя руками Приучать сохранять направление при метании и катании мячей	
	56.Друг за другом со сменой направления Ходьба по гимнастической скамейке.	Закреплять умение ходить по скамейке и спрыгивать с неё Учить ходить парами	
	57.Ходьба парами и бег с изменением темпа. 1).Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 2).Прыжки на двух ногах через две параллельные линии.	Приучить детей соразмерять бросок с расстоянием до цели	
	58.Игровое	Закреплять умение бросать на дальность из-за головы Способствовать развитию глазомера и координации движений	
	59.Ходьба и бег с изменением темпа. Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Учить бросать мяч вверх и вперёд Совершенствовать ходьбу по наклонной доске	
	60.Игровое «Курочка-хохлатка»	Упражнять детей быстро реагировать на сигнал с увёртыванием	
	61.Занятие на закрепление программного материала	Продолжать учить бросать мяч на дальность одной рукой	
	62.Ходьба и бег с ленточками в руке	Закреплять умение прыгать с высоты	
Звонкое лето	63.Игровое	Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке	
	64.Ходьба и бег со сменой направления	Закреплять умение ходить по наклонной доске	



## Младшая группа

Тема недели	Тема занятия/ Содержание занятия	Задачи	Корректировка
Здравствуй, детский сад!	1.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 1).Ходьба между двумя линиями.	1.Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	
	2.Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 1).Прыжки на двух ногах на месте	1.Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	
	3.Игровое	Подвижные игры	
	4.Ходьба в колонне по одному, обычный бег. 1).Катание мячей в прямом направлении.	Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	
	5.Сюжетно-игровое		
	6.Ходьба и бег по кругу. 1).Ползание на четвереньках по прямой.	Учить ходить и бегать детей по кругу.	
Золотая осень	7.Закрепление основных видов движений	Упражнения с мячом и на равновесие	
	8.Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. 1).Ходьба по прямой дорожке. 2).Прыжки через шнур.	Учить детей бегать враспынную, используя всю площадь зала. 2)Учить детей при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.	
	9.Игровое		
	10.Ходьба и бег по кругу 1)Прыжки из обруча в обруч	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги	
	11.Ходьба и бег с остановкой 1)Прокатывание мячей в прямом направлении	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом	
	12.Игровое	Упражнять детей ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно	
	13.Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках	
	14.Ходьба и бег в колонне по одному.	Развивать умение действовать по сигналу	

	Ходьба с заданиями. 1).Прыжки из обруча в обруч. 2).Ловля мяча, брошенного воспитателем.	воспитателя. 1)Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.	
	15.Игровое	Учить быстро реагировать на сигнал воспитателя	
	16.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений	
	17.Сюжетно-игровое		
	18.Ходьба и бег в колонне по одному 1)Упражнять в ползании	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча	
Моя страна, Моё село	19.Ходьба и бег в колонне по одному Ползание с опорой на ладони и колени Развитие координации движений	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий	
	20.Игровые упражнения	Повторить игры с мячом и лазанье под дугу	
	21.Ходьба и бег в колонне по одному 1).Прыжки с продвижением вперёд	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную 2)Развивать ориентировку в пространстве	
	22.Игровое	Подвижные игры	
	23.Ходьба и бег в колонне по одному. Приземление на полусогнутые ноги Прокатывание мяча	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий	
	24.Прокатывание мяча между предметами Умение группироваться при ползании под дугу	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу	
Я и моя семья	25.Игровое	Повторить упражнения с мячом (прокатывать и бросать вперёд)	
	26.Ходьба и бег по кругу с поворотом. 1).Прыжки с продвижением вперед. 2).Ползание под шнур.	Повторить упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	
	27.Игровое	подвижные игры	
	28.Ходьба в колонне по одному 1)Ползание на повышенной	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая	

	опоре	ориентировку в пространстве	
	29.Прыжки на двух ногах между предметами Прокатывание мяча	Упражнять в ходьбе колонной по одному и беге врассыпную	
	30.Сюжетно-игровое «Прогулка в лес»		
Мир предметов	31.Ходьба в колонне по одному, бег обычный, ходьба с заданиями. 32.Ходьба по доске.	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры	
	33.Развитие ловкости при прокатывании мяча друг другу	Упражнять в умении действовать вокруг предметов по сигналу в ходьбе	
	34.Подвижные игры с бегом и прыжками	Закрепить основные виды движений	
	35.Ходьба с выполнением заданий	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола	
	36.Сюжетно-игровое		
	37.Ходьба и бег вокруг предметов 1)Развитие координации движений при ходьбе с переменным шагом	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов	
	38.Игровое		
	39.Ходьба и бег 1)Прыжки с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий	
	40.Игровое	На закрепление	
Все работы хороши	41.Ходьба в колонне с перешагиванием через шнуры Бросание мяча через шнур двумя руками	Упражнять в ходьбе с переменным шагом	
	42.Ходьба и бег врассыпную Развитие равновесия при ходьбе по доске	Учить в ходьбе и беге врассыпную Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу	
	43.Сюжетно-игровое «Что можем, покажем».		
Волшебница Зима!	44.Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе Прыжки между предметами	Упражнять в ходьбе и беге по кругу	
	45.Ходьба и бег в колонне по одному Прыжки через шнуры Катание мячей друг другу	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную Разучить прыжки в длину с места	

	46.Игровое		
	47.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с заданиями. Ползание по повышенной опоре	Упражнять в бросании мяча о пол ловле его	
	48.Ходьба вокруг кубиков Ходьба боком приставным шагом	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе и беге между кубиками	
	49.Сюжетно-игровое		
	50.Ходьба и бег между кубиками. Ползание на четвереньках по прямой.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре	
	51.Игровое		
	Сюжетно-игровое		
Мы – исследователи	52.Сюжетно-игровое		
	53.Ходьба и бег с выполнением заданий. 1).Прыжки из кружка в кружок 2).Ползание по скамейке	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивая внимание. 1)Развивать ловкость в упражнениях с мячом	
	54.Ходьба и бег в колонне по одному 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях	
	55.Ходьба в колонне по одному 1).Ползание между предметами 2).Ходьба по гимнастической скамейке	Развивать координацию движений при ходьбе на повышенной опоре	
	56.Игровое		
	57.Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную Ходьба по гимнастической скамейке	Повторить ходьбу и бег в рассыпную Повторить задание в равновесии в прыжках	
В здоровом теле здоровый дух.	58.Ходьба и бег с выполнением заданий. 1).Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2).Ползание по скамейке	Упражнять в ходьбе с выполнением задания	
	59.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая ноги Ходьба по наклонной доске.	Повторить ходьбу с выполнением задания Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры	
	60. Игровое	Подвижные игры	

	61.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами Прыжки на полусогнутые ноги	Упражнять в ходьбе и беге между предметами Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	
	62.Сюжетно-игровое		
	63.Ходьба в колонне по одному с переходом на мелкий семенящий шаг Лазание на наклонную лесенку	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя 1)Упражнять детей в ползании по наклонной лесенке	
ОБЖ	64.Игровое	Закрепить упражнения в приземлении на полусогнутые ноги	
	65.Ходьба и бег врассыпную. 1).Ходьба по доске. 2).Прыжки вокруг предметов.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги	
	66.Ходьба бег врассыпную Ползание с опорой на ступни и ладони Катание мяча друг другу	1)Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения	
Мамин день 8 марта	67.Сюжетно-игровое «В гости к Петрушке»		
	68.Игровое	Подвижные игры	
	69.Ходьба в колонне по одному. Бег по извилистой дорожке. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
Дорожная азбука. Транспорт.	70.Ходьба в колонне по одному на носочках Развитие равновесия при ходьбе по доске Прыжки между предметами	Повторить ходьбу с выполнением заданий	
	71.Игровое. Прыжки «С кочки на кочку»	Упражнять в сохранении равновесия в прыжках	
	72.Ходьба и бег врассыпную. 1).Прыжки в длину с места. 2).Бросание мяча от груди	Упражнять в прыжках в длину с места; приземляться одновременно на обе ноги.	
	73.Игровое		
	74.Ходьба и бег в медленном темпе. Подлезание под дугу.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий Разучить бросание мешочков в горизонтальную цель	
	75.Игровое		

В мире русской культуры	76.Ходьба парами, бег с заданиями. 1).Сохранение равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры 2).Ползание под дугой.	Повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в подлезании под шнур	
	77.Ходьба и бег между предметами Ходьба по доске приставным шагом	Упражнять в ходьбе между предметами Сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре	
	78.Сюжетно - игровое		
	79.Ходьба и бег по кругу. 1).Бросание мяча вверх и ловля его. 2).Прыжки в длину с места через 2 линии	Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом.	
	80.Ходьба и бег с изменением направления движения. 1).Бросание левой и правой рукой в вертикальную цель.	Учить детей бросать в вертикальную цель левой и правой рукой	
	81 Игровое		
Весна красна!	82.Ходьба и бег с остановкой. 1).Ходьба по лестнице положенной на пол. 2).Прыжки между предметами	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по лестнице.	
	83.Сюжетно-игровое «Малыши лягушатами стали»		
	84.Игровое		
	85.Ходьба и бег между предметами. 1).Прыжки с высоты 2,5 см. (со скамейки) 2).Метание вдаль левой и правой рукой.	Упражнять в метании вдаль левой и правой рукой.	
	86.Ходьба и бег со сменой направления движения. 1).Ходьба по гимнастической скамейке. 2).Прыжки через шнур.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по лестнице.	
	87.Сюжетно-игровое		
	88.Закрепление пройденного материала		
	89.Повторение ходьбы и бега по кругу. 1).Прыжки через 4-6 линий. 2).Бросание мяча двумя руками от груди	Закрепить бросание мяча друг другу	
	90.Ходьба и бег в колонне по	Упражнять в ходьбе с	

	одному, ходьба с заданиями. Бросание и ловля мяча	перешагиванием Повторить задания в прыжках и бросании мяча	
	91.Игровое на основе подвижных игр		
	92.Ходьба и бег по кругу Катание мяча между предметами Ползание в прямом направлении	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом по сигналу	
	93.Ходьба парами. Бег в быстром темпе. 1).Прыжки из обруча в обруч. 2).Метание мешочков вдаль левой и правой рукой	Способствовать развитию ловкости, умению быстро реагировать на сигнал	
Звонкое лето	94.Занятие на закрепление программного материала		
	95.Занятие на закрепление программного материала		
	96.Занятие на закрепление программного материала		
	97. Игровое		
	98.Занятие на закрепление программного материала		
	99.Занятие на закрепление программного материала		
	100.Игровое на основе подвижных игр		
	101.Сюжетно-игровое		
	102.Игровое		

### Средняя группа

Тема недели	Тема занятия / Содержание занятия	Задачи	Корректив овка
Здравствуй, детский сад!	1.Ходьба и бег в колонне по – одному. 1)Ходьба и бег между 2-мя линиями; 2)Подпрыгивание на 2-х ногах на месте с поворотом.	1)Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; 2)Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	
	2.Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба между двумя линиями	Закрепить сохранение устойчивого равновесия на уменьшенной площади	

	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	опоры;	
	3.Ходьба с выполнением заданий. <i>Игровые упражнения</i> «Не пропусти мяч», «Не задень»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную	
	4.Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу 1)Прокатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги	
	5.Ходьба и бег в колонне по одному 1).Прыжки на двух ногах 2).Прокатывание мячей друг другу	Повторить энергичное отталкивание от пола и приземление на полусогнутые ноги	
	6.Ходьба на носках и бег между кеглями <i>Игровые упражнения</i> «Прокати обруч», «Вдоль дорожки»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носках Учить катать обруч друг другу	
Золотая осень	7.Ходьба в колонне по одному Прокатывание мяча друг другу Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Упражнять в ходьбе колонной по одному и беге врассыпную	
	8.Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 1)Лазанье под шнур. 2)Прыжки на двух ногах между кубиками	1)Закреплять умение группироваться при лазании под шнур; В прокатывании мяча друг другу	
	9.Ходьба в колонне по одному <i>Игровые упражнения</i> «Мяч через сетку», Кто быстрее добежит до кубика»	Упражнять в ходьбе в обход предметов Повторить подбрасывание мяча и ловлю его двумя руками	
	10.Ходьба в чередовании с бегом и остановкой по сигналу Лазанье под шнур Ходьба на носках	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя	
	11.Ходьба в колонне по одному Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Учить детей ходьбе по доске, лежащей на полу	
	12.Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки <i>Игровые упражнения</i> «Перебрось – поймай», «Успей поймать»	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер	
	13.Ходьба в колонне по одному с	Упражнять в энергичном	



	перешагиванием через шнуры Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги	
	14.Ходьба в колонне по одному Прыжки на двух ногах через шнур Ходьба по скамейке с мешочками на голове	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	
	15.Ходьба и бег по дорожке <i>Игровые упражнения</i> «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберётся до кегли»	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку	
	16.Ходьба и бег в рассыпную Перепрыгивание из обруча в обруч Прокатывание мячей друг другу	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега	
	17.Ходьба и бег в колонне по одному Прыжки на двух ногах	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги Закреплять умение прокатывать мяч друг другу	
	18.Ходьба и бег <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось – поймай», «Кто быстрее»	Упражнять в ходьбе с выполнением различных движений в прыжках	
Моя страна моё село	19.Ходьба и бег в колонне по одному Прокатывание мяча в прямом направлении Лазанье под шнур	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу	
	20.Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом Прыжки на двух ногах через 4-5 линий	Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски	
	21.Ходьба и бег в колонне по одному <i>Игровые упражнения</i> «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	
	22.Ходьба и бег в колонне и рассыпную Подлезание под дугу Ходьба по доске	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола	
	23.Лазанье под шнур Прокатывание мяча в прямом направлении	Упражнять в ходьбе и беге Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	

		уменьшенной площади опоры	
	24.Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу и высоким подниманием колен <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному	
Я и моя семья	25.Ходьба и бег между кубиками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики Прыжки на двух ногах через 5-6 линий	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	
	26.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Бросание мяча вверх и ловля его	Повторить ходьбу и бег между предметами	
	27.Ходьба в колонне по одному <i>Игровые упражнения</i> «не попадись», «Поймай мяч»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления	
	28.Ходьба и бег на носочках Прыжки на двух ногах Прокатывание мячей друг другу	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в приземлении на полусогнутые ноги	
	29.Ходьба и бег в колонне по одному Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами	Закрепить ходьбу и бег по кругу	
	30.Бег с перешагиванием <i>Игровые упражнения</i> «Не попадись», «Догони мяч»	Повторить ходьбу с выполнением заданий	
Все работы хороши	31.Ходьба в колонне по одному с изменением направления Броски мяча о землю и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения	
	32.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая ноги Прыжки на двух ногах между предметами	Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его Повторить ползание на четвереньках	
	33.Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию <i>Игровые упражнения</i> «не задень», «Передай мяч»	Упражнять детей в ходьбе между предметами	
	34.Ходьба и бег в колонне по одному Ползание по гимнастической	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу	

	скамейке на животе Ходьба по скамейке боком приставным шагом		
	35.Ходьба и бег врассыпную Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд	Закреплять ползание на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость	
	36.Ходьба в колонне по одному и бег, взявшись за руки <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Кто дальше бросит»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки	
	37.Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала Прыжки через 4-5 брусков Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку ноги	Развивать внимание детей при выполнении заданий при ходьбе	
	38.Ходьба и бег врассыпную Ходьба по шнуру, положенному по кругу Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	39.Ходьба в колонне по одному за воспитателем <i>Игровые упражнения</i> «Весёлые снежинки», Кто быстрее до снеговика»	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега	
Мир предметов	40.Ходьба и бег в колонне Прыжки со скамейки Прокатывание мяча между предметами	Упражнять детей в перестроении в пары на месте	
	41.Ходьба и бег в колонне по одному Прыжки со скамейки (высота 25см) Бег по дорожке(ширина 20см)	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги	
	42.Упражнять в ходьбе ступающим шагом <i>Игровые упражнения</i> «Пружинка», «Разгладим снег»	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий	
Волшебница Зима!	43.Перебрасывание мячей друг другу Ползание на четвереньках	Упражнять в ходьбе колонной по одному	
	44.Перебрасывание мяча друг другу Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Повторить ползание на четвереньках	
	45.Ходьба на лыжах	Закреплять навык	

	<i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше?», «Снежная карусель»	скользящего шага в ходьбе на лыжах	
	46. Ходьба и бег врассыпную Ползание по скамейке	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге	
	47. Прыжки на двух ногах Ползание с опорой на ладони и колени	Учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе	
	48. Ходьба и лёгкий бег <i>Игровые упражнения</i> «Петушки ходят», «По снежному валу»	Закреплять навык передвижения на лыжах	
	49. Ходьба по канату Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	
	50. Равновесие, прыжки и подбрасывание мяча вверх	Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	51. Ходьба «змейкой» <i>Игровые упражнения</i> «Снежинки – пружинки», «Кто дальше»	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом	
Мы – исследователи	52. Ходьба в колонне по одному Прыжки с гимнастической скамейки Перебрасывание мячей друг другу	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего	
	53. Отбивание малого мяча одной рукой Ходьба на носках	Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу	
	54. Бег и прыжки вокруг снежной бабы <i>Игровые упражнения</i> «Снежная карусель», «Прыжки к ёлке»	Закреплять навык скользящего шага	
	55. Ходьба в колонне по одному «змейкой» Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке	Повторить ходьбу между предметами	
	56. Ходьба с перешагиванием через шнуры Прокатывание мячей друг другу Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	
	57. Прыжки к снежной бабе <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит?»,	Упражнять в перепрыгивании через препятствия	

	«Перепрыгни не задень»		
В здоровом теле здоровый дух. Наши защитники	58.Ходьба в колонне по одному Лазанье под шнур боком Ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего	
	59.Ходьба со сменой ведущего Лазанье под шнур, не касаясь руками пола Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами	Закреплять умение подлезать под шнур	
	60.Сюжетно-игровое		
	61.Ходьба и бег между предметами, 5-6 штук Равновесие Прыжки	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	
	62.Ходьба, с высоко поднимая колени Перебрасывание мячей друг другу	Ходьба и бег врассыпную	
	63.Игровые задания на санках <i>Игровые упражнения</i> «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли»	Повторить метание снежков в цель	
ОБЖ	64.Ходьба в колонне по одному Прыжки из обруча в обруч Прокатывание мячей	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	
	65.Ходьба и бег врассыпную Прокатывание мячей друг другу Ходьба на носках	Развивать ловкость при прокатывании мячей	
	66.Бег и прыжки <i>Игровые упражнения</i> «Покружись»,	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками	
.	67.Ходьба в чередовании с бегом Перебрасывание мячей друг другу Ползание по скамейке на четвереньках	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами	
	68.Ходьба на носках Метание мешочков в вертикальную цель Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени	Закреплять навык ползания на четвереньках	
	69.Катание на санках с горки <i>Игровые упражнения</i> «Кто дальше бросит снежок», «Найдём Снегурочку»	Упражнять в метании снежков на дальность Катание на санках	
Дорожная азбука. Транспорт.	70.Ходьба и бег по всему залу Ползание по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения	

	71.Ходьба в колонне по одному Равновесие при ходьбе по скамейке Прыжки на правой и левой ноге	Повторить ползание в прямом направлении	
	72.Ходьба по снежному валу <i>Игровые упражнения</i> «Точно в цель», «Туннель»	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков Катание на санках	
	73..Ходьба в колонне по одному Ходьба на носках между 4-5 предметами Прыжки через шнур	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения	
	74.Ходьба в колонне по одному, с переходом к ходьбе по кругу Ходьба и бег по доске Прыжки на двух ногах	Повторить упражнения в равновесии и прыжках	
	75. <i>Игровые упражнения</i> «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель	
В мире русской культуры	76.Ходьба в колонне по одному Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	
	77.Ходьба, высоко поднимая колени Прыжки в длину с места Прокатывание мяча друг другу	Упражнять в прыжках в длину с места	
	78. <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось и поймай», «Прокати – не задень»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, чередуя с прыжками	
	79.Ходьба по кругу с выполнением заданий Прокатывание мяча между предметами	Упражнять в ходьбе и беге по кругу	
	80.Ходьба на носках и в полуприсяде Ходьба по скамейке с мешочком на голове Ползание по гимнастической скамейке	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке	
	81.Ходьба бег в умеренном темпе <i>Игровые упражнения</i> «На одной ножке вдоль дорожки», Брось через верёвочку»	Упражнять детей в беге на выносливость	
Весна	82.Ходьба в колонне по одному	Упражнять в ходьбе и беге	

красна!	Ходьба по доске, ползание по скамейке	врассыпную	
	83.Ходьба и бег врассыпную Лазание по гимнастической стенке Прыжки на двух ногах через шнуры	Упражнять в равновесии в прыжках	
	84.Ходьба широким и семенящим шагом <i>Игровые упражнения</i> «Перепрыгни через ручеёк», «Ловкие ребята»	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом	
	85.Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную	
	86.Ходьба с перешагиванием через бруски Ходьба по скамейке боком приставным шагом Метание мешочков в горизонтальную цель	Повторить задания в равновесии и прыжках	
	87.Ходьба и бег врассыпную <i>Игровые упражнения</i> «Прокати и поймай», «Сбей кеглю»	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в прокатывании мячей	
	88.Ходьба в колонне по одному в обход зала Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки	
	89.Ходьба по кругу, взявшись за руки Прыжки в длину с места Отбивание мячей	Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места	
	90.Ходьба и бег по кругу <i>Игровые упражнения</i> «По дорожке»	Повторить ходьбу и бег по кругу Упражнять в прыжках и подлезании	
	91.Ходьба в колонне по одному Метание мешочков на дальность Ползание по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	
92.Чередование упражнений в ходьбе и беге Метание мешочков правой и левой рукой	Развивать ловкость глазомер при метании на дальность		

	Прыжки на двух ногах		
	93.Ходьба и бег врассыпную <i>Игровые упражнения</i> «Успей поймать», «Подбрось – поймай»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя	
Звонкое лето	94.Ходьба, высоко поднимая колени Ходьба по доске, лежащей на полу	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную Упражнения в равновесии и прыжках	
	95.Ходьба в колонне по одному Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах между предметами	Повторить упражнения в равновесии и прыжках	
	96.Ходьба «змейкой» <i>Игровые упражнения</i> «Накинь кольцо», «Мяч через сетку»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами	
	97.Ходьба и бег парами Ходьба по доске, лежащей на полу Прыжки в длину с места	Упражнять детей в ходьбе парами	
	98.Ходьба и бег врассыпную Прыжки в длину с места Прокатывание мяча	Повторить прыжки в длину с места	
	99.Ходьба в колонне по одному <i>Игровые упражнения</i> «Достань мяч», «Перепрыгни ручеёк»	Повторить ходьбу со сменой ведущего	
	100.Ходьба в колонне по одному Прыжки в длину с места через шнур Перебрасывание мячей через шнур	Повторить ходьбу со сменой ведущего Упражнять в прыжках в длину	
	101.Ходьба и бег врассыпную по всему залу Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	
	102.Закрепление пройденного материала		

### Старшая группа

Тема недели	Тема занятия / Содержание занятия	Задачи	Корректировка
Здравствуй, детский сад!	1.Ходьба в колонне по одному Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную	



	2. Ходьба и бег в рассыпную Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи	Упражнять в прыжках с продвижением вперёд	
	3. <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику»	Упражнять детей в построении в колонны Повторить упражнения в равновесии и прыжках	
Скоро в школу!	4. Ходьба в колонне по одному на носках Прыжки на двух ногах Броски малого мяча вверх двумя руками	Повторить ходьбу и бег между предметами Развивать координацию движений в прыжках	
	5. Ходьба и бег между предметами Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Упражнять в ходьбе на носках Развивать ловкость в бросках мяча	
	6. <i>Игровые упражнения</i> «Передай мяч», «Не задень»	Повторить ходьбу и бег между предметами	
Золотая осень	7. Ходьба в колонне по одному Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Броски мяча вверх	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в подбрасывании мяча вверх	
	8. Ходьба с высоким подниманием колен, бег продолжительностью до 1 минуты Перебрасывание мячей Ходьба по канату приставным шагом	Упражнять в подбрасывании мяча вверх Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	9. <i>Игровые упражнения</i> «Не попадись», «Мяч о стенку»	Повторить бег, упражнения в прыжках	
	10. Ходьба в различном темпе Пролезание в обруч боком Ходьба, перешагивая через препятствия	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения Разучить пролезание в обруч боком	
	11. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд	Повторить упражнения в равновесии и прыжках	

	<i>12.Игровые упражнения</i> «Поймай мяч», «Будь ловким»	Упражнять в беге на длинную дистанцию Развивать ловкость и глазомер	
	13.Ходьба в колонне по одному Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	Упражнять в беге продолжительностью до 1 минуты	
	14.Ходьба и бег колонной по одному Передача мяча двумя руками от груди	Упражнять в ходьбе приставным шагом, в прыжках и перебрасывании мяча	
	<i>15.Игровые упражнения</i> «Мы баскетболистки», «Играем в футбол»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой	
	16.Ходьба в колонне по одному Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне	
	17.Ходьба в чередовании с бегом Пребрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах Ползание на четвереньках	Повторить бег с преодолением препятствий Развивать координацию движений	
	<i>18.Игровые упражнения</i> «Проведи мяч», «Мяч водящему»	Упражнять в ходьбе и беге Разучить игровые упражнения	
Моя страна, моё село	19.Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом Метание мяча в горизонтальную цель Лазанье – подлезание под дугу	Повторить ходьбу с изменением темпа движения Развивать координацию движений	
	20.Бег врассыпную Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Упражнять в равновесии Развивать координацию движений и глазомер при метании	
	<i>21.Игровые упражнения</i>	Упражнять в ходьбе и	

	«Пас друг другу», «Отбей волан»	беге с перешагиванием через препятствия Познакомить с игрой в бадминтон	
	22.Ходьба в колонне по два Ползание – подлезание в обруч боком Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе парами Упражнять в равновесии и прыжках	
	23.Ходьба и бег в колонне по одному Ползание на четвереньках с преодолением препятствий Прыжки на препятствия	Повторить лазанье в обруч Упражнять в равновесии и прыжках	
	24.Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину»	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5минты Упражнять в прыжках	
Я и моя семья	25.Ходьба в колонне по одному Прыжки на правой и левой ноге Переброска мяча двумя руками снизу	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен Развивать координацию движений	
	26.Бег враспынную, бег между предметами Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки по прямой	Упражнять в равновесии Упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах	
	27.Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч»	Повторить бег Игровые упражнения с мячом	
	28.Ходьба в колонне по одному Прыжки с продвижением вперёд на правой и левой ноге Переползание на животе по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения Упражнять в ползании по гимнастической скамейке	
	29.Бег между кубиками Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге Упражнять в ведении мяча между предметами	

	30. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику»	Повторить бег с перешагиванием через предметы	
Все работы хороши	31. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Пролезание в обруч прямо и боком	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения в беге между предметами	
	32. Бег между предметами Ведение мяча в ходьбе Ходьба на носках	Упражнять в равновесии Повторить упражнения с мячом	
	33. <i>Игровые упражнения</i> «Перепрыгни – не задень», «Перебрось и поймай»	Упражнять в беге. Развивая выносливость Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	
	34. Ходьба в чередовании с бегом Лазанье – подлезание по шнур Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу	
	35. Ходьба и бег враспынную Подлезание под шнур прямо и боком Прыжки на правой и левой ноге	Упражнять в равновесии и прыжках	
	36. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки»	Повторить бег с преодолением препятствий Повторить игровые упражнения с прыжками	
Мир предметов	37. Ходьба в колонне, бег в колонне между предметами Ходьба по наклонной доске боком Прыжки на двух ногах	Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию	
	38. Ходьба в чередовании с бегом Ходьба по наклонной доске и переход на гимнастическую скамейку	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия	

	39.Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Не задень»	Разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками	
	40.Ходьба по кругу Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки	
	41.Ходьба и бег по кругу Ползание по прямой, подталкивая мяч головой Прокатывание набивного мяча	Упражнять в ползании и переброске мяча	
	42.Игровые упражнения «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика»	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками	
Волшебница Зима!	43.Ходьба враспынную Перебрасывание мяча большого диаметра Ползание по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе и беге враспынную Упражнять в сохранении устойчивого равновесия	
	44.Ходьба в чередовании с бегом Ползание по скамейке на четвереньках Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Повторить ползание по гимнастической скамейке	
	45.Игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки»	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах	
	46.Ходьба и бег, взявшись за руки Лазанье по гимнастической стенке Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе и беге по кругу	
	47.Ходьба и бег враспынную Лазанье до верха гимнастической стенки Прыжки на двух ногах между кеглями	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках	
	48.Игровые упражнения «По дорожке»	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом	
	49.Ходьба и бег между кубиками	Упражнять в ходьбе и беге между предметами,	

	Ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на правой и левой ноге между кубиками	не задевая их	
	50.Ходьба и бег между предметами Ходьба по наклонной доске, балансируя руками Перебрасывание мячей друг другу	Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске	
	51.Игровые упражнения «Сбей кеглю»	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне	
Мы – исследователи	52.Ходьба и бег по кругу, держась за верёвку Прыжки в длину с места Ползание под дугами на четвереньках	Повторить ходьбу и бег по кругу	
	53.Ходьба и бег по кругу Переползание через предметы и подлезание под дугу Перебрасывание мячей двумя руками снизу	Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	
	54.Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пробеги – не задень»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах	
	55.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч боком	Повторить ходьбу и бег между предметами	
	56.Ходьба между предметами «змейкой» Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу Повторить задание в равновесии	
	57.Игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах	
В здоровом теле здоровый дух. Наши защитники	58.Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону Ходьба по гимнастической	Повторить ходьбу и бег по кругу Упражнять в равновесии и прыжках	

	скамейке		
	59.Ходьба и бег по кругу Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек	
	60.Игровые упражнения «По местам», «С горки»	Разучить повороты на лыжах Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	
	61.Ходьба в колонне по одному Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в беге продолжительностью до 1 минуты	
	62.Ходьба и бег в рассыпную Бег по гимнастической скамейке Забрасывание мяча в корзину	Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину	
	63.Игровые упражнения «Точный пас», «По дорожке»	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом Повторить повороты на лыжах	
ОБЖ	64.Ходьба и бег по кругу Прыжки в длину с места Отбивание мяча о пол одной рукой	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки	
	65.Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу Ползание на четвереньках между предметами	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги	
	66.Игровые упражнения «Кто дальше», «Кто быстрее»	Упражнять в ходьбе на лыжах, в метании снежков на дальность	
Мамин день 8 марта	67.Ходьба и бег между предметами Метание мешочков в вертикальную цель	Упражнять в ходьбе и беге между предметами Разучить метание в вертикальную цель	
	68.Перестроение в три колонны Подлезание под палку Перешагивание через шнур	Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё	
	69.Игровые упражнения	Повторить игровые	

	«Точно в круг», «Кто дальше»	упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель	
Дорожная азбука. Транспорт.	70.Ходьба в колонне по одному. Бег в среднем темпе Лазанье на гимнастическую стену Прыжки с ноги на ногу	Упражнять детей в непрерывном беге Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку	
	71.Ходьба и бег врассыпную Ходьба по гимнастической скамейке Отбивание мяча при ходьбе	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	
	72.Игровые упражнения «Гонки санок», «Не попадись»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий	
В мире русской культуры	73.Ходьба в колонне по одному Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону Разучить ходьбу по канату	
	74.Бег врассыпную Прыжки на двух ногах Переброска мяча друг другу	Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. Развивая ловкость и глазомер	
	75.Игровые упражнения «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень»	Повторить игровые упражнения с бегом Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу	
	76.Ходьба и бег по кругу Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикальную цель	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную	
	77.Ходьба и бег врассыпную между кубиками Метание правой и левой рукой мешочков в вертикальную цель	Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами	
	78.Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Кто быстрее»	Повторить бег в чередовании с ходьбой Игровые упражнения с	



		мячом и прыжками	
Наша планета	79.Семяющие и широкие шаги Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	Повторить ходьбу со сменой темпа движения	
	80.Ходьба и бег врассыпную Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Прыжки из обруча в обруч	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	
	81.Игровые упражнения «Канатоходец», «Удочка»	Упражнять в беге и ходьбе в чередовании	
Весна красна!	82.Ходьба в колонне по два Лазанье под шнур боком, не касаясь пола Метание мешочков в горизонтальную цель	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два; в метании в горизонтальную цель	
	83.Ходьба и бег врассыпную Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени Ходьба с перешагиванием	Упражнять в лазании и равновесии	
	84.Игровые упражнения «Прокати – сбей», Пробег – не задень»	Упражнять в беге на скорость Разучить упражнение с прокатыванием мяча	
	85.Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски	Повторить ходьбу и бег по кругу Упражнять в сохранении равновесия	
	86.Ходьба с перешагиванием через шнуры Прыжки на двух ногах Броски малого мяча вверх одной рукой	Упражнять в прыжках и метании	
	87.Игровые упражнения «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в	Упражнять в чередовании ходьбы и бега	

	колонне»		
	88.Ходьба и бег между предметами Прыжки через короткую скакалку на месте Прокатывание мяча друг другу	Повторить ходьбу и бег между предметами Разучить прыжки с короткой скакалкой	
	89.Ходьба и бег между предметами Прокатывание обручей друг другу Пролезание в обруч	Упражнять в прокатывании обручей	
	90.Игровые упражнения «Пройди – не задень», Догони обруч»	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость	
День победы!	91.Ходьба колонной по одному с выполнением заданий Метание мешочков в вертикальную цель	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному Повторить метание в вертикальную цель	
	92.Ходьба и бег с перешагиванием через кубики Ходьба по скамейке Ползание по гимнастической скамейке	Повторить метание в вертикальную цель Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия	
	93.Игровые упражнения «Кто быстрее», Мяч в кругу»	Повторить бег на скорость, игровые упражнения с мячом	
	94.Ходьба и бег между предметами Лазанье на гимнастическую скамейку Прыжки через короткую скакалку	Упражнять в ходьбе и беге между предметами Закреплять навыки лазанья	
	95.Ходьба и бег колонной Перепрыгивание через шнур вправо и влево Ходьба на носках между мячами	Упражнять в сохранении равновесия прыжках	
	96.Игровые упражнения «Сбей кеглю», Пробеги – не задень»	Упражнять в беге на скорость	
	Звонкое лето	97.Ходьба в колонне по одному Ходьба по	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону

	гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах		
	98. Ходьба и бег враспынную Прыжки попеременно на правой и левой ноге	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре	
	99. Игровые упражнения «Проведи мяч», «Пас друг другу»	Упражнять в беге с высоким подниманием колен	
	100. Закрепление программного материала		
	101. Закрепление программного материала		
	102. Игровые упражнения «Прокати – не урони», «Забрось в кольцо»		

### Подготовительная группа

Тема недели	Тема занятия/ Содержание занятия	Задачи	Корректировка
Здравствуй, детский сад!	1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку с мешочком на голове	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу	
	2. Ходьба и бег с различным темпом движения Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре	
	3. Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвины»	Упражнять равномерном беге и беге с ускорением	
Скоро в школу!	4. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук Прыжки с доставанием до предмета Перебрасывание мяча через шнур	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции	
	5. Бег в колонне по одному в умеренном темпе Прыжки на двух ногах между предметами	Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета	

	<i>6.Игровые упражнения</i> «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании мяча	
Золотая осень	7.Ходьба в колонне по одному Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	Упражнять в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов Развивать ловкость в упражнениях с мячом	
	8.Перестроение в три колонны Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке	
	<i>9.Игровые упражнения</i> «Быстро передай», «Пройди – не задень»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега Развивать быстроту и точность движений	
	10.Ходьба и бег по кругу Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке	Упражнять в чередовании ходьбы и бега	
	11.Ходьба и бег с поворотом в движении Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи	Упражнять в равновесии при ходьбе по скамейке Поворот и прыжки через шнуры	
	<i>12.Игровые упражнения</i> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч»	Повторить ходьбу и бег в чередовании Упражнения в прыжках с мячом	
	13.Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на правой и левой ноге через шнуры	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами	
	14.Ходьба и бег в колонне по одному Прыжки на двух ногах вдоль шнура Переброска мячей друг	Развивать ловкость в упражнениях с мячом Упражнять в равновесии на повышенной опоре и прыжках	

	другу		
	15.Игровые упражнения «Перебрось – поймай», «Не попадись»	Упражнять в беге с преодолением препятствий	
	16.Ходьба в колонне с изменением направления движения Прыжки с высоты 40 см Отбивание мяча одной рукой	Упражнять в ходьбе с изменением направления Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги	
	17.Ходьба в колонне по одному Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперёд Лазанье в обруч на четвереньках	Развивать координацию движений в упражнениях с мячом	
	18.Игровые упражнения «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень»	Повторить бег в среднем темпе Развивать точность броска	
Моя страна моё село	19.Ходьба в колонне по одному Ведение мяча по прямой Ползание по гимнастической скамейке	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен Повторить упражнения в ведении мяча	
	20.Ходьба с высоким подниманием колен Ползание на четвереньках по прямой Ходьба по рейке гимнастической скамейки	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	21.Игровые упражнения «Успей выбежать», «Мяч водящему»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения Упражнять точность в упражнениях с мячом	
	22.Ходьба в колонне по одному Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая головой мяч	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения	
	23.Бег враспынную, используя всё пространство Прыжки на двух ногах между предметами Ходьба по скамейке с	Развивать точность в упражнениях с мячом	

	мешочком на голове		
	24.Игровые упражнения «Лягушки», Не попадись»	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе	
Я и моя семья	25.Ходьба и бег по кругу с ускорением и замедлением темпа Ходьба по канату боком Прыжки на двух ногах	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу Упражнять в ходьбе по канату	
	26.Соблюдать равномерную дистанцию при ходьбе и беге Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд	Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур Повторить эстафету с мячом	
	27.Игровые упражнения «Мяч о стену», «Будь ловким»	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы	
	28.Ходьба в колонне по одному Прыжки через короткую скакалку Ползание по скамейке	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения Прыжки через короткую скакалку	
	29.Ходьба с упражнениями для рук Ползание в прямом направлении на четвереньках Передача мяча в шеренгах	Бросать мяч друг другу Упражнять в ползании по скамейке	
	30.Игровые упражнения «Не задень», «Затейники»	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий	
Мир предметов	31.Ходьба и бег между кубиками Ведение мяча в прямом направлении Лазанье под дугу	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами	
	32.Бег в рассыпную Метание мешочков в горизонтальную цель	Повторить ведение мяча с продвижением вперёд Упражнять в лазаньи под дугу	
	33.Игровые упражнения «По местам»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения	
	34.Ходьба и бег между предметами Лазанье на гимнастическую стенку	Закреплять навык ходьбы между предметами, развивая координацию движений	

	Прыжки на двух ногах		
	35. Ходьба и бег в рассыпную, построение в три колонны Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры	Повторить упражнения в прыжках и на равновесие Разучить лазаньи на гимнастическую стенку	
	36. Игровые упражнения «Передай мяч», «С кочки на кочку»	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения	
Все работы хороши	37. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы	Упражнять в ходьбе с различным положением рук в беге в рассыпную	
	38. Переброска мячей друг другу Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура	Развивать ловкость в упражнениях с мячом	
	39. Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на ходу»	Повторить ходьбу в колонне по одному Упражнять в продолжительном беге	
	40. Прыжки на правой и левой ноге Эстафеты с мячом	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения	
	41. Прыжки между предметами Прокатывание мяча между предметами	Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	
	42. Игровые упражнения «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий	
Зимушка-зима	43. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке на животе	Повторить ходьбу с изменением темпа движения	
	44. <i>Тренировочное занятие</i> (ГТО) <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (ГТО).</b> <b>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (ГТО).</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	45. Игровые упражнения «Пас на ходу», «Кто быстрее»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу Повторить задания с	

		мячом	
	46.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Ходьба по скамейке боком приставным шагом	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону	
	47.Лазанье по гимнастической стенке Прыжки через короткую скакалку	Упражнять в ползании по скамейке Повторить упражнения в прыжках и на равновесие	
	48.Игровые упражнения «Точный пас», «Кто дальше бросит?»	Упражнять в ходьбе между постройками из снега Развивать ловкость и глазомер	
	49.Ходьба по рейке гимнастической скамейки Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук	Повторить ходьбу и бег по кругу Прыжки на двух ногах через препятствия	
	50.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком впереди и сзади на каждый шаг Прыжки из обруча в обруч	Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	
	51.Игровые упражнения «Кто быстрее», «Проскользи – не упади»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами и в рассыпную	
Мы – исследователи	52.Прыжки в длину с места (на мат) Ползание на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук Упражнять в прыжках в длину с места	
	53. Тренировочное (ГТО) <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> <b>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	54.Игровые упражнения «Кто дальше бросит?», «Весёлые воробышки»	Упражнения с элементами хоккея Закреплять метание снежков на дальность	



	55.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием	
	56.Переброска мячей друг другу Ползание на ладонях и коленях Ходьба на носках	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом Повторить лазанье под шнур	
	57.Игровые упражнения «Хоккеисты», катание друг друга на санках	Упражнять в ходьбе между снежками Разучить ведение шайбы с клюшкой	
В здоровом теле здоровый дух. Наши защитники	58.Ходьба по двум гимнастическим скамейкам Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения	
	59.Ползание на четвереньках между предметами Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Упражнять в ползании на четвереньках Повторить упражнения на равновесие	
	60.Игровые упражнения «По ледяной дорожке», «По местам»	Повторить ходьбу между постройками из снега Упражнять в скольжении по ледяной дорожке и на лыжах	
	61. <i>Тренировочное (ГТО)</i> <b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	62.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку к носку	Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках	
	63.Игровые упражнения «Точная подача», «Попрыгунчики», «Катание на лыжах»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий Повторить игровое упражнение с клюшкой и шайбой	
	ОБЖ	64. Подскоки на правой	Упражнять в ходьбе и

	и левой ногой попеременно, продвигаясь вперёд Переброска мячей друг другу	беге с выполнением упражнений для рук Упражнять в переброске мяча	
	65. <i>Тренировочное (ГТО)</i> <b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	66. <i>Игровые упражнения</i> «Гонки санок», «Пас на клюшку»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий	
Мамин день 8 марта	67. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Метание мешочков	Повторить ходьбу со сменой темпа движения	
	68. <i>Тренировочное (ГТО)</i> <b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</b> <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	69. <i>Игровые упражнения</i> «Гонка санок», «Загони шайбу»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий	
Дорожная азбука. Транспорт.	70. Ходьба по скамейке с хлопками перед собой и за спиной	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий	
	71. Лазанье на гимнастическую стенку Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Повторить упражнения на равновесие и прыжки	
	72. <i>Игровые упражнения</i> «Не попадись».	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий	
В мире русской культуры	73. <i>Тренировочное (ГТО)</i> <b>Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</b> <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	74. Прыжки на правой	Повторить задания в	

	левой ногое	прыжках, эстафету с мячом	
	75.Игровые упражнения «Лягушки в болоте», Мяч о стену»	Повторить упражнения в беге на скорость	
	76.Прыжки через короткую скакалку Ползание под щнур	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную	
	77.Прыжки через шнуры. Переброска мячей	Повторить упражнения в прыжках и ползании	
	78.Игровые упражнения «Охотники и утки»	Упражнять в беге и прыжках	
Наша планета	79.Ползание на четвереньках в прямом направлении. Метание мешочков	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель	
	80. Тренировочное (ГТО) <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b> <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	Совершенствовать технику выполнения основных движений	
	81.Игровые упражнения «Пас ногой», «Ловкие зайчата».	Упражнять в беге на скорость	
Весна красна!	82.Лазанье на гимнастическую стенку Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий	
	83.Прыжки через короткую скакалку Лазанье под щнур боком	Повторить упражнения на равновесие и прыжки	
	84.Игровые упражнения «Передача мяча в колонне». <b>Бег на 30 м (ГТО).</b>	Упражнять в продолжительном беге	
	85.Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге	
	86.Прыжки через короткую скакалку Переброска мячей	Упражнения на равновесие	
	87.Игровые упражнения «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку». <b>Бег на 30 м (ГТО).</b>	Повторить бег на скорость	

	88.Прыжки в длину с разбега Броски мяча друг другу	Повторить упражнения в ходьбе и беге	
	89.Прыжки в длину с разбега Лазанье под шнур	Упражнять в прыжках в длину с разбега	
	90.Игровые упражнения «Пас ногой», Пингвины» <b>Смешанное передвижение (1 км) ГТО.</b>	Упражнять в смешанном передвижении, чередуя бег с ходьбой	
День победы!	91.Метание мешочков на дальность. Ходьба боком приставным шагом	Упражнять в ходьбе в колонне по одному	
	92.Ползание на четвереньках Прыжки через короткую скакалку	Упражнять в метании мешочков на дальность	
	93.Игровые упражнения «Кто дальше прыгнет» <b>Смешанное передвижение (1 км) ГТО.</b>	Упражнять в смешанном передвижении, чередуя бег с ходьбой	
	94.Бросание мяча в шеренгах Прыжки в длину с разбега	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий	
	95.Переброска мячей друг другу Прыжки через шнуры.	Повторить упражнения в равновесии	
	96.Игровые упражнения «Лягушка в болоте», «Горелки» <b>Бег на 30 м (ГТО).</b>	Повторить бег на скорость	
Звонкое лето	97.Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу	Повторить упражнения с ходьбой и бегом	
	98.Броски мяча вверх Прыжки на двух ногах	Повторить прыжки с продвижением вперед	
	99.Игровые упражнения «Пас на ходу», «Брось – поймай» <b>Смешанное передвижение (1 км) ГТО.</b>	Упражнять в смешанном передвижении, чередуя бег с ходьбой.	
	100. Закрепление программного		

	материала.		
	101.Закрепление программного материала.		
	<i>102.Игровые упражнения «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч»</i>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий	