

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 – 7 ЛЕТ (4 ГРУППА)

СЕНТЯБРЬ

№ занятия Дата	Задачи	Вводная часть		(ОРУ)	Основная часть		Заключительная часть	Используемая литература
		Основное движение	Подвижные игры					
1	Зал Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	5-6 минут	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние м/у шнурами 40 см) (3-4 раза) 3. Перебрасывание мяча (диам. 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние м/у детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз	«Ловишка».	Ходьба в колонне по одному	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 9
1.09(з) №1			20-25 минут			4-5 минут		

<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>зал Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.</p>	<p>Лодья в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег в рассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.</p>	<p>Уг у осз предметов</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт., расстояние м/у мячами 4 см). 3. Переброска мячей (диам. 20-25 см) друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (3 м)</p>	<p>«Ловишка».</p>	<p>Лодья в колонне по одному</p>	<p>Пензулава Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр.9, 11</p>
<p>5.09(з) №2</p>	<p>Улица Упражнять в равномерном беге с ускорением; Учить прокатывать обручи, развивать ловкость и точность движений.</p>	<p>Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба в рассыпную с нахождением своего места в колонне.</p>	<p>Игровые упражнения «Ловкие ребята», «Пингвинья».</p>	<p>Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p>«Догони свою пару»</p>	<p>Игра малой подвижности «Вершки и корешки».</p>	<p></p>
<p>6.09(у) №3</p>	<p>Упражнять в прыжках с продвижением вперед.</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>
<p>8.09(з) №4</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>

3	Зал Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дисциплины; Развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 11, 14
12.09(з) №5				7. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).			
13.09(у) №6				8. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).			
15.09(з) №7	Улица Упражнять в ходьбе и беге между предметами, Развивать внимание и быстроту движений. Повторить упражнения на прокатывание обручей друг другу.	Ходьба и бег между предметами.		Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч».	«Совушка»	Ходьба в колонне между кеглями. Игра «Великаны и гномы».	
4	Зал Упражнять детей в ходьбе и беге с четким поворотом на углах зала (площадки) по	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по	ОРУ с малым мячом	7. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная

<p>1 Я</p>	<p>Фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.</p>	<p>8. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 9. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опускающая ногу — развести руки в стороны.</p>	<p>группа стр. 12, 10</p>
<p>19.09(з) №8</p>	<p>Улица</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. В полуприсяде, бег — 20 метров, ходьба — 10 метров. Ходьба и бег между предметами 0,5 м.</p>	<p>1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p>	
<p>20.09(у) №9</p>	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега. Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. Ловкость в беге между предметами.</p>	<p>Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пробеги не задень»</p>	<p>«Совушка»</p>	<p>Ходьба малой подвижности «Летает — не летает»</p>
<p>22.09(з) №10</p>				

<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>зал Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.</p>	<p>Угу палками</p>	<p>1. Иolzание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке). 1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).</p>	<p>«не попадись».</p>	<p>ходьба колонне одному.</p>	<p>в по</p>	<p>лензуласва Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 16, 18</p>
<p>26.09(з) №11</p>								
<p>27.09(у) №12</p>								
<p>29.09(з) №13</p>	<p>Улица Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу. Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Разучить игру «Круговая лапта».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, бег да 1,5 минут. Построение в круг.</p>		<p>Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч».</p>	<p>«Круговая лапта», «Фигуры».</p>	<p>Ходьба колонне одному, выполнением упражнений для рук.</p>	<p>в по с</p>	

Олимпиада

№ задания	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Используемая литература					
		5-6 минут	Ходьба и бег в колонне по одному предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м)	(ОРУ)	Основное движение		Закл.ючительная часть				
I Н Е Д Е Л Я 3.10(з) №14 4.10(у) №15 6.10(з) №16	Зал Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	5-6 минут	20-25 минут	ОРУ	<p>1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая (2-3 раза).</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p> <p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза).</p> <p>3.Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 20, 22</p>					
							Улица Упражнять в беге с преодолением препятствий. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег с преодолением препятствий; ходьба и бег враспынную.	«Перелет птиц»	Ходьба колонне одному.	в по
							Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Не попадись».	«Краски»	Ходьба колонне одному.	в по	

<p>1. Повторить задания в прыжках.</p>						
<p>2 Н Е Д Е Л Я 10, 10(з) №17</p>	<p>Зал Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перешагиванием через препятствия.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м). 1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	<p>«Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра «Эхо».</p>
<p>13, 10(з) №19</p>	<p>Улица Повторить бег в среднем темпе до 1,5 минут. Развивать точность броска. Упражнять в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p>		<p>Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень».</p>	<p>«Совушка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнения для рук.</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я 17, 10(з)</p>	<p>Зал Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить упражнения в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе); бег в среднем темпе</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>«Удочка».</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

Пензулаева Л.И.
Физкультурные занятия в детском саду.
Подготовительная группа стр. 22, 24

Пензулаева Л.И.
Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 24, 26

№21 18.10(у)	ведение мяча; ползания; Упражнять в со-хранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	(продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Повторить 2-3 раза. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Повторить 2—3 раза.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по указанию педагога. Бег с перешагиванием через предметы.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 27, 28
№22 20.10(з)	Улица Закреплять навыки ходьбы с изменением направления движения, умения действовать по сигналу. Развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, сменяющие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по указанию педагога. Бег с перешагиванием через предметы.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 27, 28
№23 24.10(з)	Зал Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, на ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по по-	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, сменяющие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по указанию педагога. Бег с перешагиванием через предметы.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 27, 28
№24 25.10(у)	Зал Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, на ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по по-	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, сменяющие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по указанию педагога. Бег с перешагиванием через предметы.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 27, 28
№25 27.10(з)	Зал Закреплять навыки ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, на ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнения на равновесие при ходьбе по по-	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. На редкие удары в бубен - ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, сменяющие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему».	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по указанию педагога. Бег с перешагиванием через предметы.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением упражнений для рук.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 27, 28

<p>вышенной опоре.</p> <p>Улица</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, бег в умеренном темпе.</p> <p>Упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Бег в умеренном темпе до 2 мин., переход на ходьбу.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>4. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2—3 раза).</p> <p>5. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p>
<p>Зал</p> <p>Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру);</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур;</p> <p>Повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Игры-упражнения «Лягушка», «Неподдаюсь».</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>4. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).</p> <p>3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p>
<p>5 Н Е Д Е Л Я 31.10(з) №26</p>	<p>«Ловишки с ленточками»</p>	<p>Игра «Угадай чей голосок?»</p>	<p>Игра «Угадай чей голосок?»</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 29,</p>

ПОЛЫГБ

№ занятия	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Используемая литература
		5-6 минут	Основное движение (ОРУ)	20-25 минут	Подвижные игры	
1 Н Е Д Е Л Я 1.11(у) №27 3.11(з) №28	Зал Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; Повторить эстафету с мячом. Улица Закрепить навыки ходьбы, перешагивая через предметы. Повторить игровые упражнения с мячом прыжками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ без предметов	4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. 6. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	«Догони свою пару». Игра «Угадай чей голосок?» «Мышеловка» «Затейники».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 29, 32
2 Н Е Д Е Л Я 7.11(з) №29	Зал Упражнять детей с ходьбе с изменением направления движения прыжках через короткую скакалку.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. упражнениями для рук (на носках, руки за голову, широкий).	ОРУ короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее	Ходьба в колонне по одному выполнением заданий для рук. «Космонавты».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 32, 34

<p>8.11(у) №30</p>	<p>бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p>	<p>свободным шагом; сменяющим шагом, руки на пояс).</p>	<p>вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды - победителя.</p>	<p>Игра малой подвижности «Эхо»</p>
<p>10.11(з) №31</p>	<p>Улица Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу. Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по сигналу педагога во время остановки выполнить задание: покружиться, попрыгать, присесть. Бег с перешагиванием через предметы. Ходьба и бег в чередовании.</p>	<p>Игровые упражнения: «Быстро передай», «Не задень».</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p>

<p>зат Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; Упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.</p> <p>14.11(з) №32</p> <p>15.11(у) №33</p> <p>17.11(з) №34</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.</p>	<p>Ору кубиком</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 34, 36</p>
<p>Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; Повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p> <p>Улица</p>	<p>Ходьба в колонне по одному (с высоким подниманием колен, широким шагом, мелким шагом, на носочках). Бег враспынную.</p>	<p>Ору без предмета</p>	<p>«По местам»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному выполнением упражнений для рук.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.</p>
<p>Закреплять навык</p>	<p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выкладывается</p>	<p>Ору без предмета</p>	<p>«Космонавты».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.</p>
<p>4 Н Е Д Е</p>	<p>Игровое упражнение «Быстро передай».</p>				
	<p>1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.); расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу (3-4 шт). Подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от последней дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>				

<p>Л Я</p>	<p>ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.</p>	<p>«Змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.</p>	<p>слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>люди отовинительная группа стр. 37, 39</p>
<p>21.11(з) №35</p>	<p>Улица</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога выполнение поворотов прыжком направо (налево). Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
<p>22.11(у) №36</p>	<p>Улица</p>	<p>Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p>Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>
<p>24.11(з) №37</p>	<p>Улица</p>	<p>Упражнять в поворотах прыжком на месте. Повторить прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p>Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

Э
Н
Е
Д
Е
Л
Я

зал

Упражнять детей в ходьбе различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

28.11(э)
№38

29.11(у)
№39

Улица

Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу.
Упражнять детей в продолжительном беге до 1,5 минут.
Повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом

Ходьба с различными положениями рук, бег враспынную.

ОРУ
парах

1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют (повторить 3 раза).
2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи).
3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая пауза и повторение упражнения.

Игровые упражнения: «Пройди не задень», «Пас на ходу».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист» - остановиться на одной ноге; на сигнал «Лягушки» - присесть; на сигнал «Зайки» - прыжки на двух ногах. Бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минут, без остановки.

Подвижная игра
«Хитрая лиса».

Ходьба колонне одному выполнением упражнения для рук.

Пензулаева Л.И.
Физкультурные занятия в детском саду.
Подготовительная группа стр. 40, 41

«Совушка»

Ходьба колонне одному.

в по

ДЕЛАВГБ

№ занятия	Задачи	Основная часть		Используемая литература		
		Вводная часть	Основная часть (ОРУ)			
		5-6 минут	20-25 минут	4-5 минут		
		Подвижные игры		Заключительная часть		
1 Н Е Д Е Л Я 1.12(з) №40	Зал Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба с различными положениями рук, бег враспынную.	ОРУ парях	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба колонне по одному выполнением упражнения для рук.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 40,
2 Н Е Д Е Л Я 5.12(з) №41	Зал Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на воспитателя широком шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ палкой	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 42, 43
6.12(у) №42						
8.12(з) №43						

<p>3 Н Е Д Е Л Я</p> <p>12.12(з) №44</p> <p>13.12(у) №45</p> <p>15.12(з) №46</p>	<p>Улица</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога.</p> <p>Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p>Зал</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением;</p> <p>Упражнять в подбрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер;</p> <p>Упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную, на сигнал «Цапля» - остановиться и поднять одну ногу; на сигнал «Бабочки» - бег врассыпную. Ходьба и бег проводиться в чередовании.</p>	<p>ОРУ с малым мячом</p>	<p>Игровые упражнения: «Пройди - не урони», «Из кружка в кружок».</p>	<p>Игровое упражнение «Стой»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>«Попрыгунчики-воробышки».</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 45, 46</p>	
<p>5. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.</p> <p>6. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную, на сигнал «Цапля» - остановиться и поднять одну ногу; на сигнал «Бабочки» - бег врассыпную. Ходьба и бег проводиться в чередовании.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную, на сигнал «Цапля» - остановиться и поднять одну ногу; на сигнал «Бабочки» - бег врассыпную. Ходьба и бег проводиться в чередовании.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением</p> <p>темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.</p>	<p>4. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>5. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>6. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3раза).</p> <p>4. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>5. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч.</p> <p>6. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>	<p>Игровые упражнения: «Пройди - не урони», «Из кружка в кружок».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 45, 46</p>

	<p>Улица</p> <p>Упражнять детей в ходьбе по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу педагога. Повторить задания с мячом, упражнения в прыжках на равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.</p>	<p>Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди не урони».</p>	<p>«Вязаный цыпл»</p>	<p>Игра по правилам по порядку</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я 19.12(з) №47</p>	<p>Зал</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; Упражнять в ползании по скамейке «медвежий»; Повторить упражнения в прыжках на равновесие.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>«Хитрая лиса»</p>	<p>Игра по правилам с Ходьба</p>
<p>20.12(у) №48</p>			<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>		
<p>22.12(з) №49</p>	<p>Улица</p> <p>Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега. Разучить игровое задание «Точный пас». Развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>	<p>Игровые упражнения «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке проскочить».</p>	<p>«Охотники соколы»</p>	<p>Ходьба в колонне по порядку</p>

5 Н Е Д Е Л Я	Зал Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; Упражнять в прыжках в длину с места;	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиком	«Совушка»	Игра малой подвижности «Эхо».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр.52, 51
26.12(з) №50	Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.					
27.12(у) №51						
29.12(з) №52	Улица Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, враспынную. Повторить игровые упражнения с прыжками. Скольжение по дорожке. Провести подвижную игру «Два Мороза».	Игровое упражнение «Между санками».		«Два Мороза»	Ходьба в колонне по одному самыми умелыми морозами.	
					Игровые упражнения «Кто быстрее», «Проскользни — не упади».	
					1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнителным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	

ЛПВАГД

Неделя № занятия Дата	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Заключительная часть	Используемая литература
		5-6 минут	20-25 минут	Основная часть (ОРУ)	Подвижные игры		
1 неделя – рождественские каникулы.							
3 Н Е Д Е Л Я 16.01(з) №53	Зал Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (пешего); Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход задатателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Х и бег враспынную.	ОРУ малым мячом	с	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза, сериями по 10-12 раз подряд) 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастическому скамью боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 54
17.01(у) №54					4. Переброска мячей друг другу (расстояние 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Выполняется 10-12 раз подряд.		
19.01(з) №55	Улица Провести игровое упражнение «Снежная королева». Упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».	Игровое упражнение: «Снежная королева».			5. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстоянии 3 м. Повторить 2 раза. 6. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Веселые воробушки».	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	

4 Н Е Д Е Л Я	Зал Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнения в ползании на четвереньках;	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по воспитателя; ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ со скакалкой	4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 5. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 6. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	игра малой подвижностью и по выбору детей.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 57, 56
23.01(з) №56	Повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Ходьба и бег по дорожке выложенной из снежков, упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровое упражнение: «Хоккеисты»	1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.	Ходьба в колонне по одному между снежками.	«Удочка».
24.01(у) №57	Упражнять в ходьбе между снежками.	Улица	«Два Мороза»			
26.01(з) №58	Разучить ведение шайбы Клошкой с одной стороны площадки на другую.	Повторить катание друг друга на санках.				
5 Н Е Д Е Л Я	Зал Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	ОРУ с обручем	5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.); расстояние между мячами два шага ребенка). 6. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 59, 60
30.01(з) №59	закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках.		«Ключи»			
31.01(у) №60						

повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.

Улица

Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить игровое задание с клошкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

«Быстро по местам». По кругу ставят санки(на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «Змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть тот проиграл. Игровое задание повторяется.

Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики».

«Два Мороза».

Ходьба в колонне по одному.

№ заняття Дата	Задачи	Вводная часть		Основная часть		Используемая литература
		Вводная часть	Основная часть (ОРУ)	Основное движение	Подвижные игры	
1	Зал Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного оттачивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	ОРУ с обручем	20-25 минут	4-5 минут	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 59
2	Зал Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ногами); упражнять в переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ палкой			Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 61, 62

7. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).

8. Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза).

9. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.

1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.

2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.

1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 р).

2. Ползание на ладонях и коленях между

<p>Лч602 9.02(з) №64</p>	<p>1. Повторить лазанье в обруч (или под дугу). Улица Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий. Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, бег по всей площадке. Игра «Фигурь».</p>	<p>предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3</p>
<p>3 Н Е Д Е Л Я 13.02(з) №65</p>	<p>Зал Повторить ходьбу со сменной темпа движения; Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу, перестроение в колонну по три.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Не попадись» (с прыжками).</p>
<p>14.02(у0) №66</p>	<p>Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом; дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разло-</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 63, 64</p>
<p>16.02(з) №67</p>	<p>Повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом; дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разло-</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>«Не попадись» (с прыжками).</p>

	<p>Улица</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</p> <p>Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>Игровое упражнение «Снежинки». Ходьба по кругу; на сигнал педагога «Ветер» дети – «снежинки» ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих» постепенно замедляют движение и останавливаются.</p>	<p>жны на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание).</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Игровые упражнения: «Гонки санок», «Загони шайбу».</p>	<p>«Карусель».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук.</p>
--	---	--	--	--------------------	---

4 Н Е Д Е Л Я 20.02(з) №68 21.02(у) №69	Зал Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползания на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Улица Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет». Повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег вращательную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	ОУ мячом	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал — садись».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 65,66
5 Н Е Д Е Л Я 27.02(з) №70 28.02(у) №71	Зал Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между кубиками (по одной стороне расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег вращательную.	ОРУ малым мячом	Игровое упражнение: «Не попадись».	Ходьба в колонне по одному выполнением заданий для рук.	«Карусель».
		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамьи. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — упражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками). 2. Прыжки: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 р). 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 72, 73

эстафету с мячом.

Улица

Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.

Упражнения «Бегуны».
Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «марш» бег на скорость, повернуться кругом и от линии финиша повторить задание. Повторить 3-4 раза.

Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о «Совушка».
стенку».

Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Цели № занятия	Задачи	Основная часть		Используемая литература.	
		Вводная часть	Подвижные игры		
					Основное движение
Цели № занятия		5-6 минут	20-25 минут	4-5 минут	
Цели № занятия	Зал Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе повышенной опоры с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег враспынную.	ОРУ малым мячом 1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша (2-3 раза). 3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).	Ходьба в колонне по одному. «Ключи».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 72,73

<p>4 Н Е Д Е Л Я 6.02(з) №73 7.03(у) №74</p>	<p>Зал Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Угу с флажками</p>	<p>1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).</p>	<p>«Затейники».</p>	<p>Лодья в колонне по одному.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 74, 75</p>
<p>Улица Упражнять детей в беге, в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом.</p>	<p>Игра с бегом «Мы веселые ребята»</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	<p>«Тихо громко».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>в по</p>	<p></p>	

<p>3 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>зал Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в приседе; ходьба на коленях; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>ОРУ палкой</p>	<p>7. Метание мешочков в горизонтальную цель. 8. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 9. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс). 7. Метание мешочков в горизонтальную цель. 8. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 9. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p>	<p>«Болк во рву»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному волком, который поймал большее количество коз.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 76, 78</p>
<p>13.03(з) №75</p>	<p>Улица Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упр. с мячом.</p>	<p>«Кто скорее до мяча»</p>		<p>Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p>	<p>«Горелки».</p>		
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Зал Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см). 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>«Совушка»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 79, 80</p>
<p>20.03(з) №78</p>							
<p>21.03(у) №79</p>							
<p>23.03(з) №80</p>	<p>Улица Повторить упражнения с</p>	<p>Игровое упражнение «Салки перебежки».</p>		<p>Игровое упражнение: «Передача мяча в колонне».</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>«Горелки».</p>	

<p>бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Зал</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в приседе, руки на коленях; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Ору с палкой</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p> <p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	<p>«Волк во рву»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, волком, который поймал большее количество коз.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 76, 78</p>
<p>5 Н Е Д Е Л Я 27.03(з) №81</p>	<p>Улица</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость. Повторить игровые упр. с мячом.</p>	<p>«Кто скорее до мяча»</p>	<p>Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p>	<p>«Горелки».</p>			
<p>28.03(у) №82</p>							
<p>30.03(з) №83</p>							

Цілі виховання	Задачі	Вводна частина		Основна частина		Заключительна частина		Используемая литература.
		5-6 минут	20-25 минут	ОРУ	Основныи движения	Подвижные игры	4-5 минут	
1 Н Е Д Е Л Я 3.04(з) №84 4.04(у) №85 6.04(з) №86	Зал Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Улица Повторить игровое упражнение с бегом, игровые упражнения с мячом, с прыжками.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Повторить 3—4 раза.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие — ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах. 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 81, 82	
2 Н Е Д Е Л Я 10.04(з) №87	Зал Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	«Мышеловка»	Ходьба в колонне по одному.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 83, 84	

11.04(У)
№88

13.04(з)
№89

Улица
Повторить
игровое задание с
ходьбой и бегом;
игровое
упражнение с
мячом, в прыжках.

Ходьба в колонне по
одному, на сигнал
«Поворот!» повернуть в
другую сторону; бег
враспынную, на сигнал
«Стоп!» остановиться.
Упражнение в ходьбе и
беге чередуются.

Игровые упражнения:
«Пингвинь».

«Пас
ногой».

«Горелки»

Ходьба
колонне
одному.

в
по

<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Зал</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>ОРУ</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p>	<p>«Затейники»</p>	<p>Лодьба колонне одному.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 84, 86</p>
<p>17.04(з) №90</p>	<p>Улица</p> <p>Повторить бег на скорость.</p> <p>Упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Пребежки».</p>		<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<p>«Тихо- громко».</p>	<p>Ходьба колонне одному выполнением упражнений для рук.</p>	
<p>18.04(у) №91</p>				<p>Игровые упражнения: «Пройди не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».</p>			
<p>20.04(з) №92</p>							
<p>4 Н Е Д Е Л Я 24.04(з)</p>	<p>Зал</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>	<p>Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего</p>	<p>ОРУ на скамейках</p>	<p>1. Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>«Салки с ленточкой»</p>	<p>Ходьба колонне одному.</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 87, 88</p>

<p>№94</p>	<p>цвета. задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.</p>	<p>Игровое упражнение «Ров». Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>Игра малой подвижности «Великаны и Гномы»</p>
<p>25.04(у) №94</p>	<p>Улица</p> <p>Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: «Передача мяча в колонне», «Лягушки в болоте».</p>	<p>«Горелки»</p>
<p>26.04(з) №95</p>	<p>Игровые упражнения с бегом «Догони пару».</p>	<p>Игровые упражнения с бегом «Догони пару».</p>	<p>Игровые упражнения с бегом «Догони пару».</p>

Цели № занятия	Задачи	Основная часть		Используемая литература
		Вводная часть	Основная часть (ОРУ)	
Цели № занятия 1	Зал Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	5-6 минут	ОРУ с обручем	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
		20-25 минут	7. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 8. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 9. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	
4.05(з) №96		4-5 минут	«Совушка»	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 88

<p>Зал</p> <p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановок); бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая.</p> <p>2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди.</p> <p>На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнения на равновесие, на другой — упражнения с мячом.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя ша-ренгами («Кто быстрее»).</p>	<p>«Совушка»</p> <p>Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>	<p>цензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 88, 90</p>
<p>Зал</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменной темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).</p>	<p>«Горелки»</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	

<p>Зал Упражнять детей в ходьбе и беге со сменной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменной темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>ОРУ мячом</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3-4 м). 3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 90, 92,</p>
<p>Зал Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p>	<p>«1 орелки» «Воробьи и кошка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Улица Упражнять детей в беге и ходьбе с выполнением заданий. Повторить упражнения с мячом, в прыжках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, мелким семенящим шагом руки на поясе в чередовании, бег враспынную.</p>		<p>Игровые упражнения «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p>	<p>«Мышловка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>Зал Упражнять детей в</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками</p>	<p>«Воробьи и кошка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>4 НЕДЕЛЯ</p>					<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.</p>

<p>Е Л Я</p> <p>22.05(з) №102</p> <p>23.05(у) №103</p> <p>25.05(з) №104</p>	<p>ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>Зал</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p> <p>Улица</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, враспынную. Повторить задания с мячом и прыжками</p>	<p>по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановок); ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами. Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>Ору с палками</p>	<p>пола, в группировке — сложившись в «ком</p> <p>3. Равновесие — ходьба между предметам с мешочком на голове.</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке с пс другой пролет, ходьба по рейке (четверг «Охотники и утки»).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастическо перешагивая через кубики, расстав; расстоянии двух шагов ребенка (руки за и на пояс).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями расстояние между кеглями 40 см), поста; две линии (руки произвольно).</p> <p>Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», индивидуальные иг с мячом.</p>	<p>и</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>саду.</p> <p>Подготовительная группа стр. 92, 95, 9;</p>
---	--	---	----------------------	---	---	---

<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>Зал Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>ОРУ с палками</p>	<p>1. Ползание по четверенькам — «по-медвежьи» (2 раза). 2. Прыжки между предметами на правой и (2-3 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагивая предметы, боком приставным шагом, с м голове (предметы расставлены на расстоянии шагов ребенка).</p>	<p>и «Охотники утки».</p>	<p>Игра подвижности «Летает — не летает».</p>	<p>Ицензуляева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа стр. 95, 96</p>
<p>29.05(з) №105</p>	<p>Улица</p>	<p>Игровое упражнение «По местам!».</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».</p>	<p>«Не оставайся на земле»</p>			
<p>30.05(у) №106</p>	<p>Улица</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».</p>	<p>«Не оставайся на земле»</p>			