

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБДОУ №46 Пушкинского района СПб
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 29.08.2025 №124-ОД

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
инструктора по физической культуре Техмезовой Виолетты Жабаровны
для групп общеразвивающей направленности
на 2025-2026 учебный год
ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,5 – 3 года)
Сентябрь

Неделя	Занятия по физическому развитию		Программное содержание
1 неделя	1,2	Стр 73, С.Я Лайзане	учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)
2 неделя	1,2	Стр 74, С.Я Лайзане	учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двух линий)
3 неделя	1,2	Стр 75, С.Я Лайзане	учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.
4 неделя	1,2	Стр 76, С.Я Лайзане	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

Октябрь

1 неделя	1	Стр 77, С.Я Лайзане	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость, развивать умение действовать по сигналу.
	2	Стр 77, С. Я Лайзане	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.
2 неделя	1	Стр 78, С.Я Лайзане	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), бросанию из-за головы двумя руками, ползании на четвереньках.
	2	Стр 79, С.Я Лайзане	Учить прыгать в длину с места. развивать умение ползать, развивать равновесие и координацию
3 неделя	1	Стр 80, С.Я Лайзане	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы парами. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание
	2	Стр 82, С.Я Лайзане	упражнять в ходьбе по наклонной доске, упражнять в бросании мяча, учить согласовывать движения с движениями других детей, развивать внимание и умение реагировать на слово.
4 неделя	1	Стр 83, С.Я Лайзане	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движение с движениями других детей, действовать по сигналу
	2	Стр 83, С.Я Лайзане	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку

5 неделя	1	Стр 77, С.Я Лайзане	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолевать робость, развивать умение действовать по сигналу.
	2	Стр 77, С. Я Лайзане	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

Ноябрь

1 неделя	1	Стр. 84, С. Я Лайзане	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочеков на дальность правой и левой рукой, переступать через препятствия, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.
	2	Стр. 85, С. Я Лайзане	учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступанием через препятствия, катании мяча, учить ходить на носочках, в заданном направлении
2 неделя	1	Стр 86, С.Я Лайзане	Учить детей ходить в разных направлениях, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой
	2	Стр 87, С. Я Лайзане	Развивать у детей умение ходить в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.
3 неделя	1	Стр 88, С.Я Лайзане	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.
	2	Стр 89, С.Я Лайзане	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять

			умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.
4 неделя	1	Стр 90, С.Я Лайзане	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.
	2	Стр 91, С.Я Лайзане	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.

Декабрь

1 неделя	1	Стр. 91, С. Я Лайзане	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений
	2	Стр. 92, С. Я Лайзане	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми
2 неделя	1	Стр 94, С.Я Лайзане	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесиям ориентировку в пространстве.
	2	Стр 95, С. Я Лайзане	Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание
3 неделя	1	Стр 96, С.Я Лайзане	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.
	2	Стр 97, С.Я Лайзане	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

4 неделя	1	Стр 97, С.Я Лайзане	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.
	2	Стр 98, С.Я Лайзане	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.
5 неделя	1	Стр. 91, С. Я Лайзане	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений
	2	Стр. 92, С. Я Лайзане	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми

Январь

3 неделя	1	Стр. 99, С. Я Лайзане	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.
	2	Стр. 100, С. Я Лайзане	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.
4 неделя	1	Стр. 101, С.Я Лайзане	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.
	2	Стр. 102, С. Я Лайзане	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.
5 неделя	1	Стр. 103, С.Я Лайзане	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске,

		следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.
2	Стр. 104, С.Я Лайзане	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.

Февраль

1 неделя	1	Стр. 108, С. Я Лайзане	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдали из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.
	2	Стр. 109, С. Я Лайзане	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.
2 неделя	1	Стр. 109, С.Я Лайзане	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.
	2	Стр. 110, С. Я Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.
3 неделя	1	Стр. 111, С.Я Лайзане	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть
	2	Стр. 112, С.Я Лайзане	Упражнять в катании мяча, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.
4 неделя	1	Стр. 113, С.Я Лайзане	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства

			равновесия и глазомера.
2	Стр. 114, С.Я Лайзане		Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

Март

1 неделя	1	Стр. 114, С. Я Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.
	2	Стр. 115, С. Я Лайзане	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.
2 неделя	1	Стр. 116, С.Я Лайзане	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.
	2	Стр. 117, С. Я Лайзане	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.
3 неделя	1	Стр. 118, С.Я Лайзане	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.
	2	Стр. 119, С.Я Лайзане	Учит бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, упражнять дружно играть, помогать друг другу.
4 неделя	1	Стр. 119, С.Я Лайзане	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

	2	Стр. 120, С.Я Лайзане	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.
--	---	-----------------------	---

Апрель

1 неделя	1	Стр. 121, С. Я Лайзане	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2	Стр. 122, С. Я Лайзане	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.
2 неделя	1	Стр. 123, С.Я Лайзане	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.
	2	Стр. 124, С. Я Лайзане	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.
3 неделя	1	Стр. 125, С.Я Лайзане	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.
	2	Стр. 126, С.Я Лайзане	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.
4 неделя	1	Стр. 127, С.Я Лайзане	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди,

			способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2	Стр. 127, С.Я Лайзане	Закреплять умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве
5 неделя	1	Стр. 121, С. Я Лайзане	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
	2	Стр. 122, С. Я Лайзане	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.

Май

1,2 неделя	1	Стр. 128, С. Я Лайзане	Закреплять умение ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль из-за головыщ, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу
	2	Стр. 129, С. Я Лайзане	Продолжать учить бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировке в пространстве, умении реагировать на сигнал.
3 неделя	1	Стр. 130, С.Я Лайзане	Упражнять в метании на дальность мяча одной рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.
	2	Стр. 131, С. Я Лайзане	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.
4 неделя	1	Стр. 132, С.Я Лайзане	Продолжать учить бросать мяч вдаль, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке,

			приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.
2	Стр. 133, С.Я Лайзане		Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

Сентябрь

Неделя	Занятия по физическому развитию		Программные задачи
1	1 Л.И. Пензулаева	№ 1 стр.23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
		3 Стр. 27 ,1 неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять формирование навыка владения мячом.
2	1 Л.И. Пензулаева	№ 2 стр. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
		2 Стр. 28, 2 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения на равновесие.
3	1 Л.И. Пензулаева	№ 3 стр. 25	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
		2 Стр. 28, 3 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с мячом. Развивать ловкость.

4	1	№ 4 стр. 26 Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	2	Стр. 28, 4 неделя Л.И. Пензулаева	Развивать ориентировку в пространстве; повторить упражнения-с мячом.
	3		

Октябрь

1	1	№ 5 стр.28 Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	Стр. 32, 1 неделя	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
	3		
2	1	№ 6 стр.29 Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	2	Стр. 33, 2 неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	3		
3	1	№ 7 стр.30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом залании с мячом.
	3	Стр. 33, 3 неделя	Закреплять игровые упражнения в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
4	1	№ 8 стр.31 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений на равновесие.
	2	Стр. 33, 4 неделя Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер в прокатывании мяча друг другу.
	3		

5	1	№ 5 стр.28	Закреплять игровые упражнения в подлезании под шнур; развивать глазомер.
	3	Стр. 32, 1 неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.

Ноябрь

1	1	№ 9 стр.33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Л.И. Пензулаева
	2	Стр.38, 1 неделя Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений при лазании на четвереньках под дугу; равновесие при ходьбе на ограниченной площади опоры.
	3	Стр. 38, 2 неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе из обруча в обруч, развивая равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
2	1	№ 10 стр.34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Л.И. Пензулаева
	2	Стр. 38, 3 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.
	3	Стр. 38, 4 неделя Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
3	1	№ 11 стр. 35	Развивать координацию движений и глазомер; развивать равновесие; учить приземляться на полусогнутые ноги.
	2	Стр. 38, 5 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить игровые упражнения с прыжками, учить приземляться на полусогнутые ноги.
	3	Стр. 38, 6 неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
4	1	№ 12 стр. 37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений в равновесии.
	2	Стр. 38, 7 неделя Л.И. Пензулаева	Развивать глазомер; развивать координацию движений в ползании.
	3	Стр. 38, 8 неделя Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений в ползании.

Декабрь

1	1	№ 13 стр.38 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	2	Стр. 43, 1 неделя	Упражнять в подлезании; равновесии.
	3		
2	1	№ 14 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
	2	Стр. 43, 2 неделя	Упражнять детей в равновесии; развивать глазомер в метании.
	3		
3	1	№ 15 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
	2	Стр. 43, 3 неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; повторить игровые упражнения с мячом, развивая ловкость и глазомер.
	3		
4	1	№ 16 стр.42 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесии при ходьбе по доске.
	2	Стр. 43, 4 неделя	Развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
	3		
5	1	№ 17 стр.43 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.
	2	Стр. 49, 1 неделя	Упражнять в ползании, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия.
	3		

Январь

3	1	№ 18 стр. 45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	3	Стр. 49, 2 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.
	1	№19 стр.46 Л.И. Пензулаева	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить в ползании, развивая координацию движений.
4	3	Стр. 49, 3 неделя	Упражнять в прыжках на двух ногах; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.
	1	№ 20 стр.47 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранение устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
	3	Стр. 50, 4 неделя Л.И. Пензулаева	Упражнять в катании мяча между двумя линиями, в ворота друг другу, лазание под шнур.

Февраль

1	1	№ 21 стр.50 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.
	3	Стр. 54, 1 неделя	Повторить подлезание, не касаясь руками пола; ходьбу на ограниченной поверхности
	1	№22 стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
2	3	Стр. 54, 2 неделя	Упражнять в прыжках с высоты с мягким приземлением; в равновесии.

3	1	№ 23 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
	3	Стр. 54, 3 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки с продвижением вперёд; развивать ловкость и глазомер в игровых упражнениях с мячом.
4	1	№ 24 стр. 53 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.
	3	Стр. 54, 4 неделя	Упражнять в умении группироваться в подлезании под дугу; повторить игровые упражнения с мячом.
			Март

1	1	№ 25 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
	3	Стр. 59, 1 неделя Л.И. Пензулаева	Повторить прыжки на двух ногах; упражнять детей в метании предметов вдали; в подлезании под шнур.
	2	№ 26 стр.56 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
2	3	Стр. 59, 2 неделя Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; упражнять в ловкости и меткости.
	1	№ 27 стр.57 Л.И. Пензулаева	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
	3	Стр. 59, 3 неделя	Закреплять прыжки с высоты; повторить игры с мячом; игры с лазанием.

4	1	№ 28 стр.58 Л.И. Пензулаева	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	2	Стр. 60, 4 неделя	Повторить упражнения в лазании; в развитии ловкости; закрепить прыжки на двух ногах.
	3		

Апрель

1	1	№ 29 стр.60 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	2	Стр. 64, 1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании в даль.
	3		
2	1	№ 30 стр.61 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	Стр. 65, 2 неделя Л.И. Пензулаева	Продолжать упражнять в равновесии в упражнениях с перешагиванием; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	3		
3	1	№31 стр.62 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
	2	Стр. 65, 3 неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять упражнения в прыжках; бросании мяча друг другу.
	3		
4	1	№ 32 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	2	Стр. 65, 4 неделя Л.И. Пензулаева	Закреплять прыжки на двух ногах; ходьбу и бег по ограниченной опоре.
	3		

5	1	№ 29 стр.60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	3	Стр. 64, 1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия; в перепрыгивании; в метании вдаль.

Май

1	1	№ 33 стр.65 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
	3	Стр. 69 Л.И.Пензулаева	Закреплять игровые упражнения с мячом.
2	1	№ 34 стр.66 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
	3	Стр. 69 Л.И.Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в прыжках.
3	1	№ 35 стр.67 Л.И. Пензулаева	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.
	3	Стр. 69 Л.И.Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в метании предметов вдаль.
4	1	№ 36 стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить упражнения в равновесии.
	3	Стр. 69 Л.И. Пензулаева	Закреплять игровые упражнения в равновесии.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр. 19 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягким приземлении при подпрыгивании.
	2	№ 1 стр. 19 Л.И.Пензулаева ОВД стр. 20 № 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягким приземлении при подпрыгивании.
2	1	№ 4 стр. 21 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	2	№ 4 стр. 21 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
3	1	№ 7 стр.24 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
	2	№ 7 стр.24 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
4	1	№ 10 стр.26 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

2	№ 10 стр.26 Л.И. Пензулаева ОВЛ стр. 28 №11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
---	---	--

Октябрь

1	1	№ 13 стр.30 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
	2	№ 13 стр.30 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
2	1	№ 16 стр. 33 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
	2	№ 16 стр. 33 Л. И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
3	1	№ 19 стр.35	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	2	№ 19 стр.35 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
4	1	№ 22 стр.36 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

	2	№ 22 стр.36 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
5	1	№ 13 стр.30 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
	2	№ 13 стр.30 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.

Ноябрь

1	1	№ 25 стр.39 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	2	№ 25 стр.39 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
2	1	№ 28 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	2	№ 28 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
3	1	№31 стр.43 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

	2	№31 стр.43 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
4	1	№ 34 стр.45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	2	№ 34 стр.45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.

Декабрь

1	1	№ 1 стр.48 Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	2	№ 1 стр.48 Л.И. Пензулаева ОВД стр. 49 № 2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
2	1	№ 4 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2	№ 4 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
3	1	№ 7 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

	2	№ 7 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
4	1	№ 10 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	2	№ 10 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
5	1	№ 13 стр. 57 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
	2	№ 13 стр. 57 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

Январь

3	1	№ 16 стр.59 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	2	№ 16 стр.59 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
4	1	№ 19 стр.61 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 19 стр.61 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
5	1	№ 22 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

2	№ 22 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким поднимание колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
---	------------------------------------	--

Февраль

1	1	№ 25 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	2	№ 25 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
2	1	№ 28 стр.67 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2	№ 28 стр.67 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
3	1	№31 стр.69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	2	№ 33 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
4	1	№ 34 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	2	№ 34 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

Март

1	1	№ 1 стр.72 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 1 стр.72 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1	№ 4 стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	2	№ 4 стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
3	1	№ 7 стр.76 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	2	№ 7 стр.76 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
4	1	№ 10 стр. 78 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 10 стр. 78 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
5	1	№ 1 стр.72 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

2	№ 1 стр.72 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
---	------------------------------	--

Апрель

1	1	№ 13 стр.80 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 13 стр.80 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
2	1	№ 16 стр.82 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочеков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	2	№ 16 стр.82 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочеков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места
3	1	№ 19 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	2	№ 19 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
4	1	№ 22 стр. 86 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 22 стр. 86 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Май

1	1	№ 25 стр. 88 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места.
	2	№ 25 стр. 88 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опора; повторить прыжки в длину с места.
2	1	№28 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№28 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
3	1	№31 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	2	№31 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
4	1	№ 34 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	2	№ 34 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)
Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 Стр. 15 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.
	2	№ 1 Стр. 15 Л.И. Пензулаева,	
2	1	№ 4 Стр. 19 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.
	2	№ 4 Стр.19 Л.И. Пензулаева, ОВД стрю 20 №5	
3	1	№ 7 Стр. 21 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие.
	2	№ 7 Стр. 21 Л.И. Пензулаева, ОВД стрю 22 №5	
4	1	№ 10 Стр. 24 Л.И. Пензулаева	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

2	№ 10 Стр. 24 Л.И. Пензулаева, ОВД	
---	--	--

Октябрь

1	1	№ 13 Стр. 28 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	2	№ 13 Стр. 28 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 29 №14	
2	1	№ 16 Стр.30 Л.И. Пензулаева	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
	2	№ 16 Стр.30 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 32 №17	
3	1	№ 19 Стр. 33 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
	2	№ 19 Стр. 33 Л.И. Пензулаева, ОВД	
4	1	№22 Стр.35 Л.И. Пензулаева	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

	2	№22 Стр.35 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 37 №23	
5	1	№ 13 Стр. 28 Л.И. Пензулаева	Упражнять в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
	2	№ 13 Стр. 28 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 29 №14	

Ноябрь

1	1	№ 25 стр. 39 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывании мячей в шеренгах.
2	2	№ 25 стр. 39 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 41 №26	
	1	№ 28 стр. 42 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами; повторить прыжки попаременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
3	2	№ 28 стр. 42 Л.И. Пензулаева, ОВД	
	1	№ 31 стр. 44 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.

	2	№ 31 стр. 44 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 45 №32	
4	1	№ 34 стр. 46 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в равновесии и прыжках.
	2	№ 34 стр. 46 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 47 №35	

Декабрь

1	1	№1 Стр.48 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	2	№1 Стр.48 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 49 №2	
2	1	№4 Стр.51 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.
	2	№4 Стр.51 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 52 №5	

3	1	№7 Стр.53 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
	2	№7 Стр.53 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 54 №8	
4	1	№ 10 Стр.55 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазании на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	2	№ 10 Стр.55 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 57 №11	
5	1	№1 Стр.48 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
	2	№1 Стр.48 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 49 №2	

Январь

3	1	№ 13 Стр.59 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое положение при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжке с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо
	2	№ 13 Стр.59 Л.И. Пензулаева, ОВД	

4	1	№ 16 Стр.61 <u>Л.И. Пензулаева</u>	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
	2	№ 16 Стр.61 Л.И. Пензулаева, ОВД	
5	1	№ 19 Стр. 63 <u>Л.И. Пензулаева</u>	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.
	2	№ 19 Стр. 63 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 64 №20	

Февраль

1	1	№25 Стр.68 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
	2	№25 Стр.68 Л.И. Пензулаева, ОВД	
2	1	№28 Стр.70 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.
	2	№28 Стр.70 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 71 №29	
3	1	№31 Стр.71 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.

	2	№31 Стр.71 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 72 №32	
4	1	№ 34 Стр. 73 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с мячом и в прыжках.
	2	№ 34 Стр. 73 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 74 №35	

Март

1	1	№ 1 стр. 76 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуре) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
2	2	№ 1 стр. 76 Л.И.Пензулаева, ОВД	
	1	№ 4 стр. 79 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
3	2	№ 4 стр. 79 Л.И.Пензулаева, ОВД стр. 80 №5	
	1	№ 7 стр. 81 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
	2	№ 7 стр. 81 Л.И.Пензулаева, ОВД	

4	1	№ 10 стр.83 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
		№ 10 стр.83 Л.И. Пензулаева, ОВД	

Апрель

1	1	№ 13 стр.86 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
	2	№ 13 стр.86 Л.И.Пензулаева, ОВД	
2	1	№ 16 стр.88 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обрущей.
	2	№ 16 стр.88 Л.И.Пензулаева, ОВД стр. 89 №17	
3	1	№ 19 стр.89 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
	2	№ 19 стр.89 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 91 №20	
4	1	№ 22 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

	2	№ 22 стр.91 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 93 №23	
5	1	№ 13 стр.86 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
	2	№ 13 стр.86 Л.И.Пензулаева, ОВД стр. 87 №14	

Май

1	1	№ 25 стр.94 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
	2	№ 25 стр.94 Л.И.Пензулаева, ОВД	
2	1	№ 28 стр. 96 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.
	2	№ 28 стр. 96 Л.И. Пензулаева, ОВД	
3	1	№31стр.98 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.
	2	№31стр.98 Л.И. Пензулаева, ОВД	

4	1	№ 34 стр.100 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
	2	№ 34 стр.100 Л.И. Пензулаева, ОВД	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет)

Сентябрь

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию			Программные задачи
1	1	№ 1 стр.9 Л.И. Пензулаева		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.
	2	№ 1 стр.9 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.10 №2		
2	1	№ 4 стр.11 Л.И. Пензулаева		Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	2	№ 4 стр.11 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.13 №5		
3	1	№ 7 стр. 15 Л.И. Пензулаева		Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

	2	№ 7 стр. 15 Л.И. Пензулаева, ОВД	
4	1	№ 10 стр. 16 Л.И.Пензулаева	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнурсы
	2	№ 10 стр. 16 Л.И.Пензулаева, ОВД стр. 18 №11	

Октябрь

1	1	№ 13 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	2	№ 13 стр.20 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.21 №14	
2	1	№ 16 стр. 22 Л.И. Пензулаева	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 с мячом.
	2	№ 16 стр. 22 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.23 №17	
3	1	№ 19 стр. 24 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

	2	№ 19 стр. 24 Л.И. Пензулаева , ОВД стр.26 №20	
4	1	№ 22 стр.27 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	2	№ 22 стр.27 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 28 №22	
5	1	№ 13 стр.20 Л.И. Пензулаева	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	2	№ 13 стр.20 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.21 №14	

Ноябрь

1	1	№ 25 стр.29 Л.И. Пензулаева	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.
	2	№ 25 стр.29 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 32 №26	
2	1	№ 28 стр.32 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

	2	№ 28 стр.32 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.34 №29	
3	1	№31 стр.34 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	2	№31 стр.34 Л.И. Пензулаева, ОВД	
4	1	№ 34 стр. 37 Л.И. Пензулаева	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаны на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. .
	2	№ 34 стр. 37 Л.И. Пензулаева, ОВД	

Декабрь

1	1	№ 1 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 1 стр.40 Л.И. Пензулаева, ОВД	

22	1	№ 4 стр.42 Л.И. Пензулаева	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.
	2	№ 4 стр.42 Л.И. Пензулаева, ОВД	
3	1	№ 7 стр.45 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	2	№ 7 стр.45 Л.И. Пензулаева, ОВД	
34	1	№ 10 стр. 47 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	2	№ 10 стр. 47 Л.И.Пензулаева, ОВД стр.48 №11	
45	1	№ 1 стр.40 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 1 стр.40 Л.И. Пензулаева, ОВД	

Январь

3	1	№ 13 стр.49 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие
	2	№ 13 стр.49 Л.И.Пензулаева, ОВД	
4	1	№ 16 стр.52 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	2	№ 16 стр.52 Л.И.Пензулаева, ОВД стр.53 №17	
5	1	№ 19 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	2	№ 19 стр.54 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.56 №20	

Февраль

1	1	№ 25 стр.59 Л.И.Пензулаева	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	2	№ 25 стр.59 Л.И.Пензулаева, ОВД стр. 60 №26	

2	1	№ 28 стр.61 Л.И.Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	2	№ 28 стр.61 Л.И.Пензулаева, ОВД стр.62 №29	
3	1	№31 стр.63 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочеков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	2	№31 стр.63 Л.И. Пензулаева,	
4	1	№ 34 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	2	№ 34 стр.65 Л.И.Пензулаева, ОВД стр. 66 №35	

Март

1	1	№ 1 стр.72 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	2	№ 1 стр.72 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 73 №2	

2	1	№ 4 стр. 74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	2	№ 4 стр. 74 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 75 №5	
3	1	№ 7 стр.76 Л.И.Пензулаева	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочеков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	2	№ 7 стр.76 Л.И.Пензулаева, ОВД стр.78 №8	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	1	№ 10 стр.79 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	2	№ 10 стр.79 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 80 №11	

Апрель

1	1	№ 13 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом.
---	---	--------------------------------	---

	2	№ 13 стр.81 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 82 №14	
2	1	№ 16 стр.83 Л.И. Пензулаева	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
	2	№ 16 стр.83 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 84 №17	
3	1	№ 19 стр. 84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочеков на дальность, в ползании, в равновесии.
	2	№ 19 стр. 84 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 86 №20	
4	1	№ 22 стр. 87 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
	2	№ 22 стр. 87 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 88 №23	

5	1	№ 13 стр.81 Л.И. Пензулаева	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнение на равновесие, в прыжках, с мячом.
	2	№ 13 стр.81 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 82 №14	

Май

1	1	№ 25 стр.88 Л.И. Пензулаева	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.
	2	№ 25 стр.88 Л.И. Пензулаева, ОВД стр. 89 №26	
2	1	№ 28 стр. 90 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	2	№ 28 стр. 90 Л.И. Пензулаева,	
3	1	№31 стр.92 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

	2	№31 стр.92 Л.И. Пензулаева,	
4	1	№ 34 стр. 95 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	2	№ 34 стр. 95 Л.И. Пензулаева, ОВД стр.96 №35	