**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 1 | г/скамейка, шнуры, мячи. | 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 при переброске мяча. | 9 |  |
|  | Занятие 2\*1 | г/скамейка, шнуры, мячи. | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу | 10 |  |
|  | Занятие 3\*\* | Мяч (большого диаметра)и обручи. | Упражнять детей в равномерном беге с ускорением ,знакомить с прокатыванием обручей развивая ловкость и глазомер, точность движения повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 11 |  |
|  | Занятие 4 | Флажки, мячи, шнуры. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции ; разработать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета ,повторить упражнения с мячом и лазание под шнур не задевая его. | 11-12 |  |
|  | Занятие 5\* | Мячи ,шнуры, флажки. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции . повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур не задевая его. | 13 |  |
|  | Занятие 6\*\* | Обручи, кегля, кубики. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами в прокатывании обручей друг другу , развивать внимание и быстроту движений . | 14 |  |
|  | Занятие 7 | Малые мячи, г/скамейка. | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов ,повторить упражнения на пере-ползание по гимнастической скамейке. | 15 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 8\*  Д.нар.игра  «Игра в альчики» | Мячи, г/с.  Кубики,мячи. | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу | 16  14 |  |
|  | Занятие 9\*\* | Кубики (5-6шт.)Мяч(большого диаметра). | Упражнять в чередовании ходьбы и бега, развивать быстроту и точность движений при передачи мяча , ловкость в ходьбе между предметами . | 16 |  |
|  | Занятие 10 | Кубики, шнуры. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя , в ползании по г/с на ладонях и коленах , равновесие при ходьбе по г/с. с выполнением заданий прыжки через шнур. | 16-17 |  |
|  | Занятие 11\* | Шнуры, г/с, папки, обручи(8-10) | Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя . повторить прыжки через шнуры. | 18 |  |
|  | Занятие 12\*\*  Д.нар.игра «Игра в альчики» | Мяч (большого диаметра) | Повторить ходьбу и бег чередование по сигналу воспитателя .упражнения в прыжках и с мячом. | 18  14 |  |
|  | Занятие 13 | г/с, шнуры, мячи(малого диаметра) | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами , упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. | 20 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 14\* | | г/с, шнуры, мячи. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу | 21 |  |
|  | Занятие 15\*\* | | Мяч (диаметр 10-12см) | Упражнять детей в беге с преодолением препятствий , развивать ловкость в упражнениях с мячом , повторить задание в прыжках. | 22 |  |
|  | Занятие 16 | | обручи, мячи , кубики. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу , отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. | 22-23 |  |
|  | Занятие 17\* | | Мячи, обручи, кубики. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу. | 23 |  |
|  | Занятие 18\*\* | | Обручи , веревка. | Повторить бег в среднем темпе, развивать точность броска, упражнять в прыжках. | 24 |  |
|  | Занятие 19 | | г/с., мячи. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен , повторить упражнения в ведении мяча, ползании. | 24-25 |  |
|  | Занятие 20\*  Нар.игра «Под буркой» | г/с., мячи. | | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу | 26  14 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 21\*\* | Мяч (большой диаметр) | Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения умение действовать по сигналу воспитателя , разучить точность в упражнениях с мячом . | 26 |  |
|  | Занятие 22 | Мячи, г/с., | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения ., упражнять в беге в рассыпную , в ползании на четвереньках с дополнительным заданием ,повторить упражнения по повышенной опоре. | 27 |  |
|  | Занятие 23\* | Мячи (большого диаметра ) г/с. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 28 |  |
|  | Задание 24\*\* | Мячи, мешочки для игры. | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя , бег в умеренном темпе , упражнять в прыжках и переброске мяча. | 28 |  |
|  | Задание 21-22  Нар.игра «Под буркой» | Мяч, г/с. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 26-27  14 |  |
|  | Занятие 25 | Канат , шнуры и мячи. | Упражнять навык ходьбы и бега по кругу , упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру ),упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. | 29 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 26\* | Канат, мячи, корзина. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 32 |  |
|  | Занятие 27\*\* | Кегли, шнуры(5-6шт.), мяч, кубики. | Закреплять навык ходьбы , перешагивая через предметы, повторить игровые упражнение с мячом и прыжками. | 32 |  |
|  | Занятие 28 | Скакалка, г/с., мяч. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения , прыжках через короткую скакалку, бросании мяча друг другу. | 32-33 |  |
|  | Занятие 29\*  Нар.игра «Лови мяч» | Скакалка, мяч.  мяч | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу | 34  19 |  |
|  | Занятие 30\*\* | Кубики, мячи. | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу, повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 34 |  |
|  | Занятие 31 | кубики, мячи. | Упражнять в ходьбе и беге “змейкой ” между предметами повторить ведение мяча с продвижением вперед ,упражнять в лазание под дугу в равновесии. | 34-36 |  |
|  | Занятие 32\* | г/с., мешочки для игры. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 36 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 33\*\* | Шнур(веревка)  Кубик(кегля) | Упражнять детей в ходьбе с изменением этапа движения, с высоким подниманием колен, повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | 36 |  |
|  | Занятие 34 | г/стенка, шнур, г/с., мячи. | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами развивая координацию движений и ловкость разучить в лазанья на г/стенку переход с одного пролета на другой. | 37 |  |
|  | Занятие 35\* | Г..\стенка, мячи. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу. | 38 |  |
|  | Занятие 31- 34 | Кубики, мячи, г/скамейка, шнур | Повторение пройденного материала | 34-37 |  |
|  | Занятие 36\*\*  Нар.игра «Лови мяч» | Мячи(большого диаметра), обруч. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления | 39  19 |  |
|  | Занятие 1 | Мешочек , кегли, кубики, мячи. | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации . | 40 |  |
|  | Занятие 2\* | Г.\скамейка, мячи, шнур. | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную. | 41 |  |
|  | Занятие 3\*\* | Кегли, мяч(большого диаметра),скакалка. | Повторить ходьбу в колоне , по одному с остановкой по сигналу воспитателя , упражнять детей в продолженном беге (до 1,5минуты). | 41-42 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 4 | Мяч, скамейка. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением , в прыжках на правой и левой ногах попеременно, повторить упражнения с мячом. | 42-43 |  |
|  | Занятие  5\* | Мяч, шнур. | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу . | 43 |  |
|  | Занятие 6\*\* | Мячи, шнуры (для игры) | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя , повторить игровые упражнения на равновесии , в прыжках на внимание . | 43-44 |  |
|  | Занятие 7 | Малые мячи, г/с., веревки для игры | Повторить ходьбу с изменением темпа с ускорением движения и замедленном .развивать ловкость и глазомер в подбрасывании малого мяча. | 45 |  |
|  | Занятие 8\*  Нар.игра «Выбей из круга» | Мячи, г/скамейка. | Упражнять детей в подбрасывании малого мяча. | 46  20 |  |
|  | Занятие 9\*\* | Мяч (большой диаметр), кегли. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колоне по одному , в ходьбе и беге по сигналу воспитателя , повторить задания с мячом. | 46 |  |
|  | Занятие 10 | г/скамейка. | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону , упражнять в ползании по скамейке “по-медвежьи” повторить упражнения в прыжках и на равновесии . | 47 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 11\* | г/скамейка, скакалка. | Занятия аналогично проводится по предыдущему материалу. | 48 |  |
|  | Занятие 12 | Клюшка, шайба | Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега ,разучить игровое задание “точный пас”. | 48-49 |  |
|  | Занятие 12\*\*  Нар.игра «Выбей из круга» | Клюшка , шайба  мяч | Занятия проводится по пройденному материалу . | 48-49  20 |  |
|  | Занятие 13-14\* | Палка для упражнений , г/с., мяч, обручи. | Повторить ходьбу и бег по кругу , ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнять на равновесии при ходьбе по уменьшенной опоры . | 49-51 |  |
|  | Занятие 15\*\* |  | Упражнять в ходьбе в колоне по одному , беге между предметами , ходьбе и беге врассыпную повторить игровые упражнения . | 51-52 |  |
|  | Занятие 16 | Кубики , мячи | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | 52 |  |
|  | Занятие 17\*  Нар.игра «Палочка стукалочка» | Мячи ,г/с, кубики.  Палочки | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 53  23 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 18\*\* | Снежки (для игры ) | Провести игровые упражнения “снежная королева” , игровое задание в метании снежков на дальность . | 54 |  |
|  | Занятие19-20\* | 6-8 шнуров , мячи, г/с. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием , (перешагивание через шнуры), развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом . | 54-55 |  |
|  | Занятие 21\*\* | Клюшка и шайба , снежки . | Упражнять детей в ходьбе между снежками , разучить введение шайбы клюшкой с одной стороны площади на другую , повторить катание др. друга на санках. | 56 |  |
|  | Занятие  22-23\* | Скакалки ,г/с., обручи (6-8) | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения , упражнять в ползании на четвереньках ,повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках. | 57-58 |  |
|  | Занятие 24\*\* | санки | Повторить ходьбу между постройками из снега , упражнять скольжение по ледяной дорожке , разучить игру “по местам” | 58 |  |
|  | Занятие 25 | Обручи , г/с., мячи, шнуры. | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания ,закрепить навыки энергичного отталкивании от пола в прыжках. | 59-60 |  |
|  | Занятие 26\* | Обручи, г/с. | Занятия аналогично проводится по предыдущему материалу. | 60 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 27\* | Санки. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя , повторить игровое задание с клюшкой и шайбой игровое задание с прыжками . | 60 |  |
|  | Занятие 28 | Палка для упрж., мяч, шнур. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук , разучить прыжки с подскоком , упражнять в переброске мяча . | 61-62 |  |
|  | Занятие 29\*  Нар.игра «Защити гостя» | Мячи, шнур , палка. | Занятие проводится аналогично по предыдущему заданию . | 62  20 |  |
|  | Занятие 30\*\* | Санки , шайба и клюшка | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий , повторить игровые упражнения на санках ,с клюшкой и шайбой . | 62-63 |  |
|  | Занятие 31 | г/стенка, г/с., клюшка. | Повторить ходьбу со сменной темпа движения повторить упражнения на сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания . | 63 |  |
|  | Занятие 32\*  Нар.игра «Защити гостя» | г/скамейка, г/с., обручи.  мяч | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу | 64  20 |  |
|  | Занятие 33\*\* | Санки, шайба и клюшка. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий повторить игровые задания на санках . | 64 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие 34 | г/стенка, обручи , мяч (большой диаметр) | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание в ползании на четвер. между предметами | 65 |  |
|  | Занятие 35\* | г/скамейка, обручи, мячи | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу | 66 |  |
|  | Занятие 36\*\* | Кубики, снежки (для игр) | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания “найди свой цвет ” повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками . | 66 |  |
|  | Занятие 1 | Малые мячи, г/с., мячи. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами , в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием . | 72 |  |
|  | Занятие 2\* | Мячи, г/с., | Повторить задание в прыжках . эстафету с мячом. | 73 |  |
|  | Занятие 3\*\* | Шнуры, г/с. | Повторить упражнения в беге на скорость , игровые задания с прыжками и мячом . | 73-74 |  |
|  | Занятие 4 | Флажки ,скакалка ,шнур | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному , беге в рассыпную. Повторить упражнения в прыжках , ползание. Задания с мячом . | 74 |  |
|  | Занятие 5\* | Скакалка , шнур для игры | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу . | 75 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие  6\* | Мяч, шнур, ленточка для игр | Упражнять детей в беге , в прыжках. Развивать ловкость в заданиях с мячом. | 75 |  |
|  | Занятие 7 | Палка, ленточки, г/с. | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, и на сохранение равновесия по повышенной опоре. | 76 |  |
|  | Занятие 8\*Нар.игра «Надень папаху» | Мешочки, г/с. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 78  21 |  |
|  | Занятие 9\*\* | Мячи, шнуры(3 метра) | Упражнять детей в беге на скорость . повторить игровые упражнения с прыжками , с мячом. | 78 |  |
|  | Занятие 10 | г/стенка, мячи, кубики, кегли. | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания . упражнять в лазании на г/стену . повторить упражнения на равновесие и прыжки . | 79 |  |
|  | Занятие 11\* | г/с., мячи, кубики. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу | 80 |  |
|  | Занятие  12\*\* | Мячи. | Повторить упражнения с бегом , в прыжках и мячом . | 80 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие  10-12\*\*  Нар.игра «Надень папаху» | г/с., кубики, мячи, кегли. | Повторение пройденного материала . | 79-80  21 |  |
|  | Занятие 13 | Малые мячи, г/с., шнур | Повторить игровое упражнения в ходьбе и беге. Упражнение на равновесие , в прыжках с мячом. | 81 |  |
|  | Занятие 14\* | Скакалка, мячи, г/с. | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 82 |  |
|  | Занятие 15\*\* | Мячи(6-8), обручи | Повторить игровое упражнение с бегом . игровые задание с мячом , с прыжками . | 82 |  |
|  | Занятие 16 | Обручи, мячи. | Повторить упражнения в ходьбе и беге , упражнять детей в прыжках в длину с разбегом .в перебрасывании мяча друг другу. | 83 |  |
|  | Занятие 17\* | Обручи, мячи, шнуры. | Задание проводится аналогично по предыдущему материалу . | 84 |  |
|  | Занятие  18\*\* | Мяч(большой диаметр) | Повторить игровое задание с ходьбой и бегом, игровые упражнения с мячом в прыжках. | 84 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие  19 | Мешочки, г/с. | Упражнять детей в ходьбе в колоне по одному , в построение в пары (колонна по (одному) по два), в ползании , в равновесии. | 84-85 |  |
|  | Занятие 20\*  Нар.игра «Ты джигит, и я джигит» | Скамейка, г/с., мешочки. палки | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу. | 86  30 |  |
|  | Занятие 21\*\* | Кегли, кубик(6-8), мяч. | Повторить бег на скорость . упражнять детей в заданиях с прыжками , в равновесии. | 86 |  |
|  | Занятие 22 | г/с., мячи. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий . упражнять в равновесии в прыжках и с мячом. | 87 |  |
|  | Занятие 23\* | Шнуры, мячи. | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу | 88 |  |
|  | Занятие 24\*\* | Мячи(большой диаметр) | Повторить игровое упражнение с ходьбой и с бегом , игровые задания в прыжках, с мячом | 88 |  |
|  | Занятие  22-24\*\*Нар.игра «Ты джигит, и я джигит» | Шнуры, мячи, г/с.палки. | Повторение пройденного материала. | 87-88  30 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие  25 | Обручи , малые мячи. | Повторить упражнения в ходьбе и беге . равновесие при ходьбе по повышенной опоре ,в прыжках с продвижением вперед на одной ноге | 88 |  |
|  | Занятие 26\* | г/с., мяч. | Повторить упражнения с малым мячом о стенку. | 89 |  |
|  | Занятие 27\*\* | Мяч, г/с., скакалка. | Упражнять детей в ходьбе в продолжительном беге развивая выносливость . развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении. | 90 |  |
|  | Занятие 28 | Мячи(большой диаметр), обручи | Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места . повторить упражнения с мячом. | 90-91 |  |
|  | Занятие 29\*  Нар.игра «Орел и петух» | Мешочки, мячи,  обручи | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу. | 91  29 |  |
|  | Занятие 30\*\* | Обручи (по 6-8 шт), кубики, мячи. | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий . повторить упражнения с мячом , в прыжках. | 92 |  |
|  | Занятие  31 | г/с., мешочки. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колоне по одному , по кругу .в ходьбе и беге врассыпную , в метании мешков (мечей) на дальность , в прыжках , в равновесии. | 92 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Оборудование** | **Цели и задачи** | **Стр.** | **Дата** |
|  | Занятие  32\* | Мешочки  (мячики), шнуры | Занятие проводится аналогично по предыдущему материалу . | 93 |  |
|  | Занятие 33\*\* | Кегли, мячи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами , в ходьбе и беге врассыпную , повторить задания с мячом и прыжками . | 93-94 |  |
|  | Занятие 34 | Палки, г/стенка, г/с., кегли(5-6шт) | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу .. повторить упражнения в лазание на г/стенку . упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре , в прыжках. | 95 |  |
|  | Занятие 35\*Нар.игра «Орел и петух» | г/с., кегли, г/стенка | Занятия проводится аналогично по предыдущему материалу . | 96  29 |  |
|  | Занятие 36\*\* | Мяч(большой диаметр), скакалка. | Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом . упражнять в заданиях с мячом. | 96 |  |
|  | Занятие 34-36\*\* | г/скамейка, г/стенка, кегли(5-6шт) | Повторение пройденного материала . | 95-96 |  |
|  |  |  |  |  |  |