СЕНТЯБРЬ

Занятие № 1 (1, стр. 19)

П/з: 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 мягком приземлении при подпрыгивании.

Занятие № 2 (1, стр.20)

П/з: 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 мягком приземлении при подпрыгивании.

Занятие № 3 (1, стр.21)

П/з: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.

Занятие № 4 (1, стр.21)

П/з: учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.

Занятие № 5 (1, стр.23)

П/з: учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча; ползании на четвереньках по прямой.

Занятие № 6 (1, стр.23)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.

Занятие № 7 (1, стр.24)

П/з: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

Занятие № 8 (1, стр.26)

П/з: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в ловле и бросании мяча двумя руками, лазанье под дугу; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

Занятие № 9 (1, стр.26)

П/з: упражнять в ходьбе в обход

Предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.

Занятие № 10 (1, стр.26)

П/з: 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.

Занятие № 11 (1, стр.28)

П/з: 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; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.

Занятие № 12 (1, стр.29)

П/з: разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.

ОКТЯБРЬ

Занятие № 13 (1, стр.30)

П/з: учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 14 (1, стр.32)

П/з: учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 15 (1, стр.32)

П/з: упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

Занятие № 16 (1, стр.33)

П/з: учить детей находить свое 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.

Занятие № 17 (1, стр.34)

П/з: учить детей находить свое 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.

Занятие № 18 (1, стр.34)

П/з: упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий, в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

Занятие № 19 (1, стр.35)

П/з: 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.

Занятие № 20 (1, стр.35)

П/з: повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, в лазанье под дугу, в подбрасывании и ловле мяча двумя руками.

Занятие № 21 (1, стр.36)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 22 (1, стр.36)

П/з: упражнять в ходьбе и беге колонной 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.

Занятие № 23 (1, стр.37)

П/з: упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении.

Занятие № 24 (1, стр.38)

П/з: повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

НОЯБРЬ

Занятие № 25 (1, стр.39)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Занятие № 26 (1, стр.40)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, в подбрасывании и ловле мяча.

Занятие № 27 (1, стр.40)

П/з: упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.

Занятие № 28 (1, стр.41)

П/з: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

Занятие № 29 (1, стр.42)

П/з: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носочках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу.

Занятие № 30 (1, стр.43)

П/з: повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

Занятие № 31 (1, стр.43)

П/з: упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

Занятие № 32 (1, стр.44)

П/з: упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Занятие № 33 (1, стр.45)

П/з: упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с продвижением.

Занятие № 34 (1, стр.45)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

Занятие № 35 (1, стр.46)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Занятие № 36 (1, стр.46)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.

ДЕКАБРЬ

Занятие № 1(1, стр.48)

П/з: 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.

Занятие № 2 (1, стр.49)

П/з: 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; в прокатывании мяча двумя руками.

Занятие № 3 (1, стр.49)

П/з: упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

Занятие № 4 (1, стр.50)

П/з: упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Занятие № 5 (1, стр.51)

П/з: упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами; в беге по уменьшенной площади опоры.

Занятие № 6 (1, стр.51)

П/з: учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

Занятие № 7 (1, стр.52)

П/з: упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

Занятие № 8 (1, стр.54)

П/з: упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.

Занятие № 9 (1, стр.54)

П/з: закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Занятие № 10 (1, стр.54)

П/з: упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.

Занятие № 11 (1, стр.56)

П/з: упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; в ползании по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении равновесия; в прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 12 (1, стр.56)

П/з: закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

ЯНВАРЬ

Занятие № 13 (1, стр.57)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметам, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.

Занятие № 14 (1, стр.58)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметам, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках; упражнять в подбрасывании и ловле мяча, не сходя с места.

Занятие № 15 (1, стр.59)

П/з: продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; упражнять в умении действовать по сигналу, в метании на дальность.

Занятие № 16 (1, стр.59)

П/з: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.

Занятие № 17 (1, стр.60)

П/з: упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с продвижением вперед; в сохранении равновесия при ходьбе на носках между предметами.

Занятие № 18 (1, стр.60)

П/з: закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.

Занятие № 19 (1, стр.61)

П/з: повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Занятие № 20 (1, стр.62)

П/з: повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание на четвереньках, упражнять в прокатывании мяча друг другу, прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 21 (1, стр.62)

П/з: упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.

Занятие № 22 (1, стр.63)

П/з: упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

Занятие № 23 (1, стр.64)

П/з: упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур, в прыжках с продвижением.

Занятие № 24 (1, стр.64)

П/з: упражнять детей в перепрыгивании через препятствия, в метании снежков на дальность.

ФЕВРАЛЬ

Занятие № 25 (1, стр.65)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 26 (1, стр.66)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе, перешагивая через набивные мячи; в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча друг другу.

Занятие № 27 (1, стр.67)

П/з: упражнять в метании снежков в цель, умении действовать по сигналу.

Занятие № 28 (1, стр.67)

П/з: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

Занятие № 29 (1, стр.68)

П/з: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках через шнуры; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.

Занятие № 30 (1, стр.68)

П/з: упражнять в беге, прыжках, метании на дальность.

Занятие № 31 (1, стр.69)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

Занятие № 32 (1, стр.70)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в метании в вертикальную цель; закреплять навык ползания на четвереньках, в прыжках между предметами, поставленными в шахматном порядке.

Занятие № 33 (1, стр.70)

П/з: упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.

Занятие № 34 (1, стр.70)

П/з: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.

Занятие № 35 (1, стр.71)

П/з: упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в ползании в прямом направлении, прыжках на одной ноге с продвижением; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.

Занятие № 36 (1, стр.72)

П/з: развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.

МАРТ

Занятие № 1 (1, стр.72)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; прыжках через шнур с продвижением вперед.

Занятие № 2 (1, стр.73)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе и беге по наклонной доске; учить прыгать на двух ногах через скакалку.

Занятие № 3 (1, стр.73)

П/з: развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге, закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

Занятие № 4 (1, стр.74)

П/з: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в ходьбе и беге врассыпную.

Занятие № 5 (1, стр.75)

П/з: упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в ходьбе и беге врассыпную; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку.

Занятие № 6 (1, стр.76)

П/з: упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.

Занятие № 7 (1, стр.76)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

Занятие № 8 (1, стр.77)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; в прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове.

Занятие № 9 (1, стр.77)

П/з: упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).

Занятие № 10 (1, стр.78)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании по скамейке «по-медвежьи», в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках через шнуры.

Занятие № 11 (1, стр.79)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках через шнуры; учить лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке.

Занятие № 12 (1, стр.79)

П/з: упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; в равновесии и прыжках.

АПРЕЛЬ

Занятие № 13 (1, стр.80)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске с мешочком на голове; в прыжках через препятствия.

Занятие № 14 (1, стр.81)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в метании в горизонтальную цель.

Занятие № 15 (1, стр.82)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей, в прокатывании мяча в прямом направлении.

Занятие № 16 (1, стр.62)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

Занятие № 17 (1, стр.83)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мячей в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; отбивании мяча одной рукой.

Занятие № 18 (1, стр.84)

П/з: упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

Занятие № 19 (1, стр.84)

П/з: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках.

Занятие № 20 (1, стр.85)

П/з: упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Занятие № 21 (1, стр.85)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Занятие № 22 (1, стр.86)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе по доске; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.

Занятие № 23 (1, стр.87)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической доске приставным шагом; в прыжках на двух ногах между предметами.

Занятие № 24 (1, стр.87)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия в беге по ограниченной площади; в перебрасывании мяча друг другу.

МАЙ

Занятие № 25 (1, стр.88)

П/з: упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках в длину с места.

Занятие № 26 (1, стр.89)

П/з: упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках в длину с места, в прокатывании мяча между предметов.

Занятие № 27 (1, стр.89)

П/з: упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; в прыжках в длину с места, сохранении устойчивого равновесия при беге по ограниченной площади.

Занятие № 28 (1, стр.89)

П/з: упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Занятие № 29 (1, стр.90)

П/з: упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом; в метании мешочков на дальность.

Занятие № 30 (1, стр.90)

П/з: упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе и беге по кругу; развивать глазомер, метая мешочки в горизонтальную цель; в подбрасывании и ловле мяча; в прыжках.

Занятие № 31 (1, стр.91)

П/з: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель.

Занятие № 32 (1, стр.92)

П/з: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; в метании в вертикальную цель, в прыжках через скакалку.

Занятие № 33 (1, стр.92)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

Занятие № 34 (1, стр.92)

П/з: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед.

Занятие № 35 (1, стр.93)

П/з: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; в лазанье на гимнастическую стенку и спуске с нее.

Занятие № 36 (1, стр.93)

П/з: упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа», М, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.