

СЕНТЯБРЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа», стр. 20 – 22, зан.№1, 3, 2	Занятие № 1, 2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Шнуры, кегли, платочки двух цветов (по количеству детей)	П/и «Найди себе пару»	Упражнять ребенка в беге на месте
		Занятие № 3. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Шнуры, мяч, кубики, флажок, «руль»	П/и «Найдём воробышка», «Автомобили»	Упражнять ребенка в прыжке на двух ногах
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 22 – 25, зан.№4, 6, 5	Занятие № 4, 5. Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	Флажки, мячи, кубики	П/и «Самолёты»	Прокатывание мяча друг к другу
		Занятие № 6. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.	Шнуры, обручи, кегли, кубики	П/и «Найди себе пару»	Упражнять ребенка в беге на носках
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 25 – 28, зан.№7, 9, 8	Занятие № 7, 8. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.	Шнуры, мячи	П/и «Огуречик, огуречик»	Прокатывание обруча друг к другу
		Занятие № 9. (на воздухе)* Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Мяч, шнур, кубики	П/и «Кот и воробышки»	Упражнять ребенка в лазании под шнуром
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 28 – 30, зан.№10, 12 , 11	Занятие № 10, 11. Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Шнур, обручи, доска, 3 – 4 кубика	П/и «У медведя во бору»	Упражнять ребенка в лазании под шнуром
		Занятие № 12. (на воздухе)* Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.	Мячи, шнур	П/и «Огуречик, огуречик»	Игры с мячом

ОКТАБРЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 31 – 34, зан.№13, 15, 14	Занятие № 13, 14. Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Шнуры, косички, кубики, гимнастические скамейки	П/и «Кот и мыши»	Выполнение упражнений для развития равновесия
		Занятие № 15. (на воздухе)* Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Мячи, шнуры, кегли, кубики	П/и «Найди свой цвет»	Игры с перебрасыванием мяча через препятствие
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 34 – 35, зан.№16, 18, 17	Занятие № 16, 17. 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.	Обручи, мячи	П/и «Автомобили»	Упражнять ребенка в прыжках через предметы
		Занятие № 18. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Мячи, кубики	П/и «Ловишки»	Игры с использованием элементов бега
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 36 – 37, зан.№19, 21, 20	Занятие № 19, 20. 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.	Бруски, мячи, шнур	П/и «У медведя во бору»,	М.п. игра «Угадай, где спрятано»
		Занятие № 21. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.	Кубики, обручи, шнуры	П/и «Цветные автомобили»	Упражнять ребенка в ходьбе между кубиками
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 37 – 39, зан.№22, 24, 23	Занятие № 22, 23. Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Кегли, доска, дуга, набивные мячи	П/и «Кот и мыши»	М.п. игра «Угадай, кто позвал?»
		Занятие № 24. (на воздухе)* Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Мячи, шнуры	П/и «Лошадки»	Упражнять ребенка бросать мяч в цель

НОЯБРЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 40 – 42, зан.№25, 27, 26	Занятие № 25, 26. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.	Кубики, гимнастические скамейки	П/и «Салки»	М.п. игра «Найди и промолчи»
		Занятие № 27. (на воздухе)* 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.	Веревки, мячи	П/и «Кролики»	Упражнять ребенка в ходьбе «змейкой» между предметами
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 42 – 44, зан.№28, 30, 29	Занятие № 28, 29. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу	Шнуры, мячи, кубики	П/и «Самолёты»	Перебрасывание мяча друг другу
		Занятие № 30. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу воспитателя.	Мячи, обручи	П/и «Найди себе пару»	Упражнять ребенка в умении перешагивать через предмет
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 44 – 46, зан.№31, 33, 32	Занятие № 31, 32. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, гимнастические скамейки	П/и «Лиса и куры»	Упражнять ребенка в бросании мяча о землю
		Занятие № 33. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Кубики, мячи	П/и «Солнечные зайчики»	Упражнять ребенка в беге с ускорением
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 46 – 48, зан.№34, 36, 35	Занятие № 34, 35. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.	Флажки, гимнастические скамейки	П/и «Цветные автомобили»	Упражнять ребенка в ползании на животе
		Занятие № 36. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); Повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Мешочки	П/и «Трамвай»	Игра «Кто дальше бросит»

ДЕКАБРЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 49 – 50, зан.№1, 3, 2	Занятие № 1, 2. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Платочки, шнуры, бруски	П/и «Лиса и куры»	М.п. игра «Найди цыпленка»
		Занятие № 3. (на воздухе)* Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Снежки	П/и «Кто быстрее до снеговика»	Игра «Кто дальше бросит»
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 51 – 52, зан.№4, 6, 5	Занятие № 4, 5. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.	Мячи, гимнастические скамейки, кубики	П/и «У медведя во бору»	Прокатывание мяча по поверхности
		Занятие № 6. (на воздухе)* Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Лыжи, санки	П/и «Веселые снежинки»	Игра «Разгладим снег»
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 53 – 55, зан.№7, 9, 8	Занятие № 7, 8. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.	Мячи, гимнастические скамейки	П/и «Зайцы и волк»	Катание с горки на санках
		Занятие № 9. (на воздухе)* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Лыжи, флажки двух цветов, снежки	П/и «Снежная карусель»	Слепить из снега снеговика
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 55 – 57, зан.№10, 12, 11	Занятие № 10, 11. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре.	Кубики, гимнастические скамейки, веревка	П/и «Птички и кошка»	Катание на лыжах, санках
		Занятие № 12. (на воздухе)* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Лыжи, кубики	П/и «Снайперы»	Слепить из снега «крепость»

ЯНВАРЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.					
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 58 – 60, зан.№13, 15, 14	<p>Занятие № 13, 14. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.</p> <p>Занятие № 15. (на воздухе)* Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.</p>	Обручи, канат	П/и «Кролики»	М.п. игра «Найди кролика»
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 60 – 62, зан.№16, 18, 17	<p>Занятие № 16, 17. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Занятие № 18. (на воздухе)* Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</p>	Мячи, гимнастические скамейки, веревки	П/и «Найди себе пару»	Прокатывание мяча по поверхности
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 62 – 64, зан.№19, 21, 20	<p>Занятие № 19, 20. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Занятие № 21. (на воздухе)* Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.</p>	Гимнастическая скамейка, косички, мячи	П/и «Лошадки»	Катание с горки на санках
			Снежки, санки	П/и «Кто дальше бросит?», катание на санках	Упражнение «Перепрыгни - не задень»

ФЕВРАЛЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 66 – 68, зан.№25, 27, 26	Занятие № 25, 26. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Гимнастическая скамейка, бруски	П/и «Котята и щенята»	М.п. игра «Найди кролика»
		Занятие № 27. (на воздухе)* Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Кегли, снежки, санки	П/и «Добрось до кегли»	Катание на санках
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 68 – 70, зан.№28, 30, 29	Занятие № 28, 29. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стулья, обручи, мячи	П/и «У медведя во бору»	Ходьба с хлопками на четвертый шаг
		Занятие № 30. (на воздухе)* Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Снежки, санки	П/и «Покружись»	П/и «Кто дальше бросит?»
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 70 – 71, зан.№31, 33, 32	Занятие № 31, 32. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Мячи, гимнастические скамейки, кубики	П/и «Воробышки и автомобиль»	Прыжки на двух ногах между предметами
		Занятие № 33. (на воздухе)* Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Снежки, санки	П/и «Найдем снегурочку!»	Катание на санках с горки
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 71 – 73, зан.№34, 36, 35	Занятие № 34, 35. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Гимнастические палки и скамейки, мячи	П/и «Перелет птиц»	Упражнять ребенка в ползании на животе
		Занятие № 36. (на воздухе)* Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Кубики, кегли	П/и «Найдем зайку»	Упражнение «Точно в цель»

МАРТ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 73 – 75, зан.№1, 3, 2	Занятие № 1, 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Кубики, шнуры	П/и «Перелет птиц»	М.п. игра «Найди и промолчи»
		Занятие № 3. (на воздухе)* Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Снежки	П/и «Зайка беленький»	Упражнение «Сбей кеглю»
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 75 – 77, зан.№4, 6, 5	Занятие № 4, 5. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Обручи, шнуры, стойки	П/и «Бездомный заяц»	Прокатывание мяча друг другу
		Занятие № 6. (на воздухе)* 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.	Шнуры, мячи	Упражнение «Прокати - не задень», П/и «Лошадки»	М.п. игра «Угадай кто кричит?»
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 77 – 79, зан.№7, 9, 8	Занятие № 7, 8. 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.	Мячи, гимнастические скамейки, кубики	П/и «Самолеты»	Ходьба с мешочком на голове
		Занятие № 9. (на воздухе)* Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Шнуры, мячи	П/и «Брось через веревочку»	Упражнение «На одной ножке вдоль дорожки»
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 79 – 80, зан.№10, 12, 11	Занятие № 10, 11. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка, флажки, шнуры	П/и «Охотник и зайцы»	М.п. игра «Найди зайку»
		Занятие № 12. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Шнуры, мячи	П/и «Ловкие ребята»	М.п. игра «Ручеек»

АПРЕЛЬ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 81 – 83, зан.№13, 15, 14	Занятие № 13, 14. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Доска, бруски, мешочки	М.п. игра «Угадай кто позвал?»	П/и «Пробеги тихо»
		Занятие № 15. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Обручи, мячи	П/и «У медведя во бору»	Катание на велосипеде
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 83 – 85, зан.№16, 18, 17	Занятие № 16, 17. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Кегли, мешочки	П/и «Совушка»	Упражнение «Прокати и поймай»
		Занятие № 18. (на воздухе)* Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Бруски	П/и «Воробышки и автомобиль»	Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 85 – 87, зан.№19, 21, 20	Занятие № 19, 20. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мячи, гимнастические скамейки, мешочки	П/и «Совушка»	Прыжки на двух ногах
		Занятие № 21. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Мячи	П/и «Догони пару», упражнение «Успей поймать»	Упражнение «Подбрось - поймай»
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 87 – 89, зан.№22, 24, 23	Занятие № 22, 23. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Косички, доска, обручи	П/и «Птички и кошка»	Прыжки на двух ногах между предметами
		Занятие № 24. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Мяч, кубики, шнуры	П/и «Догони пару»	М.п. игра «Найди и промолчи»

МАЙ

№	Тема	Программное содержание	Оборудование	Совместная деятельность воспитателя и детей	Совместная деятельность детей с родителями
1.	Л. И. Пензулаева, стр. 89 – 90, зан.№25, 27, 26	Занятие № 25, 26. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Доска, шнурки	П/и «Котята и щенята»	Прокатывание мяча между кубиками «змейкой»
		Занятие № 27. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Мячи, кегли	П/и «Пробеги - не задень»	Упражнение «Перепрыгни ручеек»
2.	Л. И. Пензулаева, стр. 90 – 92, зан.№28, 30, 29	Занятие № 28, 29. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Кубики, шнуры	П/и «Котята и щенята»	Метание на дальность
		Занятие № 30. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Корзины, мешочки, мячи, веревка	П/и «Удочка», «Попади в корзину»	П/и «Кто дальше бросит?»
3.	Л. И. Пензулаева, стр. 92 – 93, зан.№31, 33, 32	Занятие № 31, 32. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Палки, гимнастические скамейки, мячи	П/и «Зайцы и волк»	Прыжки через короткую скакалку
		Занятие № 33. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Веревка, скакалка, мячи	П/и «Пробеги тихо», «Не задень»	М.п. игра «Найдем зайца»
4.	Л. И. Пензулаева, стр. 93 – 95, зан.№34, 36, 35	Занятие № 34, 35. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур, мешочки	П/и «У медведя во бору»	М.п. игра «Кто ушел?»
		Занятие № 36. (на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Мячи, веревки	П/и «Самолеты», «Подбрось - поймай»	Упражнение «Кто быстрее по дорожке»