

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3-4 |
| 1.2. | Цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.3. | Принципы и подходы к реализации программы | 4-5 |
| 1.4. | Значимые характеристики и особенностей развития детей | 5 -6 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения программы | 7 |
| **2.** | **Содержательный раздел** | 8 |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие» | 8-10 |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы | 11 |
| 2.3. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 11 |
| 2.4. | Коррекционная работа | 12 |
| 2.5. | Планирование организованной образовательной деятельности | 12-108 |
| 2.6. | Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников | 109 |
| **3.** | **Организационный раздел** | 110 |
| 3.1. | Описание условий реализации Программы | 110 |
| 3.2. | Режим работы учреждения и режим дня | 110-111 |
| 3.3. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 111 |
| 3.4. | Программно-методическое обеспечение образовательного процесса | 111-112 |

1. **Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

**Разработана на основе Основной образовательной программы  ДОУ, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом МОиН РФ от 17.10.2013 года №1155), с учетом примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15).**

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Программа направлена на создание условий развития ребёнка открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

**Обязательная часть** Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

**В части, формируемой участниками образовательных отношений**, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в то числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых идах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**1.2. Цели и задачи реализации программы**

***Рабочая программа имеет цели:****формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

***Задачи:***

*Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.*

*Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.*

*Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.*

*Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.*

**Срок реализации** 2020-2021учебный год.

**1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;

соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;

строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;

строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:**организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:**все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход**позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход**дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

**1.4 Значимые характеристики и особенностей развития детей**

Дошкольный период - от 3 до 7 лет, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет.

Развитие детей от 3 до 6 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых -16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обусловливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни.

**1.5. Планируемые результаты освоения программы.**

**Целевые ориентиры.**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

***Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:***

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

***Целевые ориентиры на этапе*** ***завершения дошкольного образования:***

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

1. **Содержательный раздел**

**2.1.  Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».**

*Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:*

- удовлетворять потребность детей в движении;

- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;

- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;

- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;

- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*

**-**развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя

руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.);через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице, скалодрому).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища **(**наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с

формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов ***физического развития***на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *раннего возраста*развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста*развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими

качествами (выносливость, гибкость и др.).

**Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»**

*Цели:*

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой,гармоничное физическое развитие черезрешение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Режимные моменты**

Совместная деятельность спедагогом

Самостоятельная деятельность детей

Совместная деятельность с семьёй

Интегрированная детская деятельность

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика

Игры

Подвижные игры

Самостоятельные подвижные

игры и игровые упражнения

Совместные физкультурные досуги и праздники

Игровые упражнения

Физкультминутки.

Подвижные и спортивные игры и упражнения.

Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники

Неделя здоровья.

Индивидуальные занятия с ребёнком.

Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Совместные занятия спортом. Семейный туризм

**2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств**

**реализации Программы**

«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.- М.: Вентана- Граф, 2015.-224 с.

В методическом пособии представлена авторская программа «Играйте на здоровье!» и технология ее реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

содействие развитию двигательных способностей;

воспитание положительных морально-волевых качеств;

формирование привычек здорового образа жизни.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, городки, хоккей, настольный теннис, бадминтон.

**2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

**2.4. Коррекционная работа**

В свете новых изменений в Федеральном законодательстве наша деятельность скорректирована в соответствии с введением в действие Федеральных государственных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и условиями ее реализации.

*Цель коррекционно-развивающей работы* – это создание условий для всестороннего развития ребенка, для обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

Поставленная цель требует решения задач. Задачи коррекционно-развивающей работы решаются в соответствии с ФГОС на основе интеграции образовательных областей.

**Физическая культура:**

- совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, зрительно-пространственной координации;

-профилактика и преодоление вторичных отклонений в двигательной сфере. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в семье и в дошкольном учреждении. В режиме предусмотрены игры, развлечения на воздухе. Решаются задачи развития ориентировке в пространстве, развитие мелкой моторики рук.

Создается оптимальное равновесие между образовательными воздействиями и индивидуальными возможностями ребенка.

**2.5. Планирование организованной образовательной деятельности**

**Средняя группе**

**1 полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить прыгать на од-  ной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать умение ходить по ребристой доске | Построение  в колонну  по одному. *П* | Ходьба на носочках. *П*.  Бег в колонне  по одному. *С* | Ходьба по ребристой доске. *П* | Прыжки на од-  ной ноге (на правой и левой поочередно)*. О* | Лазанье по гимнастической стенке. *П* | Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в строну, вернуться  в исходное положение, повторить (3 раза)в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»** | | | | | |
| II | Учить бегать в колонне  по двое, прокатывать обруч друг другу; совер- | Перестроение  в колонну  по два. *О* | Ходьба с высоким подниманием колена. *П.* | Ходьба по линии. *С* | Прыжки на месте на двух ногах. *С* | – | Прокатывание обручей друг другу. *О* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | шенствовать умение ходить по линии, разви- вать равновесие |  | Бег в колонне  по двое*. О* |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять руки вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же, флажки у груди; присесть, коснуться флажками пола, встать, вернуться в исходное положе- ние, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в ис-  ходное положение, повторить (3 раза)в каждую сторону;  и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу; прыжки на двух ногах на месте | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»** | | | | | |
| III | Учить ходить на пятках,  прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по бревну, ловле мяча; развивать ловкость и координацию движений | Построение  в шеренгу. *С* | Ходьба на пятках. *О.* Бег в разных направлениях. *П* | Ходьба по брев- ну. *П* | Прыжки в длину  с места (не менее 70 см). *О* | Перелезание через бревно. *П* | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу; встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же, мяч перед собой в обеих руках; покатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу; поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз). | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Самолеты»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге, беге в колонне по двое | Перестроение  в колонну  по одному. *С* | Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. *П* | Ходьба по ребристой доске. *П* | Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). *П* | «Пастух и стадо» | Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;  и. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться впереди, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);  и. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (на внимание) «Кто ушел?»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медленном темпе в течение определенного времени; уп-  ражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках; развивать чувство равновесия | Построение, размыкание  и смыкание. *П* | Ходьба на пятках. *П.* Непрерывный бег в медленном темпе  (в течение 1–1,5  минуты). *О* | Ходьба между линиями  (расстояние 15–  10 см). *О* | Прыжки в длину  с места (не менее 70 см). *П* | Пролезание  в обруч. *П* | Ловля мяча двумя руками на расстоянии  (1,5 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться  в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»** | | | | | |
| II | Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой; | Построение  в колонну  по два. *П* | Ходьба по пря- мой. Бег в колонне по двое. *П* | – | Прыжки на месте на двух ногах  (20 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. *О* | Ползание по гимнастической стенке на животе. *О* | Прокатывание обручей друг другу. *П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | упражнять в умении бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу | **Общеразвивающие упражнения (с кеглей)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить  к правой ноге, повторить (3 раза) в каждой ноге;  и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево), взять кеглю, повторить (3–4 раза);  и. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось – поймай»** | | | | | |
| III | Учить ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в умении метать предметы на дальность, прыгать на од-  ной ноге; развивать глазомер | Построение  в круг. *С* | Ходьба вдоль границ зала. *О.*  Бег в разных направлениях. *С* | Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см). *О* | Прыжки на од-  ной ноге (на правой и левой поочередно). *С* | «Котята и щенята» | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его двумя руками(3–4 раза подряд). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кубиком)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;  и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки бегать в колонне по два, ходить на пятках; упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжках на двух ногах на месте, развивать координацию движений | Построение  в колонну  по два. *П* | Ходьба на пятках. *С.*  Бег в колонне по два. *П* | Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см). *П* | Прыжки на месте на двух ногах  (20 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. *П* | Ползание по гимнастической стенке на животе. *П* | Ловля мяча двумя руками на расстоянии  (1,5 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же, руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно), вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки прямые; согнуть в коленях ноги, коснуться руками, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске, равняться по ориентирам; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; развивать ловкость | Равнение  по ориентирам. *О* | Обычная ходьба. Бег змейкой. *З* | Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см)*. П* | Прыжки в длину  с места (не менее  70 см)*. С* | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. *О* | Ловля мяча  (на расстоянии  1,5 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»** | | | | | |
| II | Учить отбиванию мяча  о землю правой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; совершенствовать навыки и умения в ходьбе между линиями | Перестроение  в колонну  по два. *З* | Ходьба на пятках. Бег на носочках. *С* | Ходьба между линиями  (расстояние  15–10 см). *З* | Прыжки с поворотом кругом. *О* | Ползание по гимнастической скамейке на животе. *З* | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч; поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя ноги вместе; прыжки с поворотом кругом | | | | | |
| **Подвижная игра (с прыжками) «Зайцы и волк»** | | | | | |
| III | Учить ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; упражнять в умении метать предметы на дальность; развивать ловкость, глазомер | Размыкание  и смыкание. *П* | Ходьба с высоким подниманием колена. *С.*  Бег в колонне  по двое. *П* | Ходьба с мешочком на голове. *О* | Прыжки на од-  ной ноге (правой  и левой) поочередно. *З* | Ползание между предметами. *О* | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его двумя руками(3–4 раза подряд). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с платочком)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение, переложить платочек в левую руку, повторить (4 раза) в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо–влево, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»** | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| IV | Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске; развивать равновесие, координа- цию движения; совершенствовать умение ловить мяч | Построение  в круг. *С* | Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. *П* | Ходьба по линии. *С* | Прыжки с поворотом кругом. *П* | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. *П* | Ловля мяча, брошенного воспи-  тателем (рассто-  яние 70–100 см).  *С* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: то же; присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в исходное положение, повторить  (6–7 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; поднять руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: стоя ноги вместе; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить  с мешочком на голове, ползать между предметами; формировать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове | Равнение  по ориентирам. *П* | Ходьба с выполнением заданий. *З.*  Бег с одного края площадки на другой. *С* | Ходьба с мешочком на голове. *П* | Прыжки поочередно (через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см). *О* | Ползание между предметами. *П* | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, ленточка хватом за середину внизу; ленточку вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же; присесть, ленточку вынести вперед, натянуть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги, выпрямиться, поднять ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, ленточка в прямых руках за головой; поднять прямую ногу, коснуться ленточкой носка ног, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя перед ленточкой, рука вдоль туловища; прыжки | | | | | |
| **Подвижная игра (на внимание) «Кто ушел?»** | | | | | |
| II | Учить бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы; упражнять в умении прыгать с поворо- | Построение  в шеренгу. *З* | Ходьба в разных направлениях. *З.*  Бег со сменой ведущего. *О* | Перешагивание  через рейки лест-  ницы (приподнятой на 20–25 см от пола). *О* | Прыжки с поворотом кругом. *П* | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. *П* | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). *П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | том кругом, отбивать мяч о землю правой  и левой рукой | **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»** | | | | | |
| III | Учить прыгать через 2–3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совершенствовать умение ходить между линиями; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке | Размыкание  и смыкание. *З* | Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе  (в течение 1–1,5 минут). *П* | Ходьба между линиями  (расстояние  10–15 см). *П* | Прыжки (через 2–3 предмета, поочередно через каждый). *О* | Ползание на четвереньках с опорой на стопы  и ладони. *О* | «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках,  беге со сменой ведущего, ловле мяча; совершенствовать умения и навыки ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Построение  в колонну  по одному. *С* | Ходьба с присе- данием. *З.*  Бег со сменой ведущего. *П* | Ходьба с приставлением пятки одной ноги  к носку другой. *С* | Прыжки поочередно (через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см). *П* | – | Ловля мяча  (на расстоянии  1,5 м). *З* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков; вынести обруч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке; поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же, обруч в левой руке, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться и коснуться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, обруч в руках за головой; согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с прыжками) «Зайка серый умывается»** | | | | | |

**2 полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить метать предметы  в горизонтальную цель, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; упражнять в прыжках, ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совер- шенствовать умения бегать змейкой; развивать координацию движений | Равнение  по ориентирам. *П* | Ходьба с выполнением заданий. *З.*  Бег змейкой. *С* | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). *О* | Прыжки (через 2–3 предмета поочередно через каждый). *П* | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. *П* | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол у правой (левой) ноги, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой; присесть, уронить мяч, поймать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках на полу; прокатить мяч вперед, перебирая руками, покатить обратно, также перебирая руками, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк»** | | | | | |
| II | Учить бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, | Построение  в колонну  по три. *О* | Ходьба с высоким подниманием колен. *З.* | Перешагивание через рейки лестницы (при | Прыжки (с высоты 20–25 см)*. О* | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. *П* | Перебрасывание мяча через препятствия |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | строиться в колонну по три; упражнять в умении ползать по наклонной доске, формировать устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске |  | Бег на (расстоя- ние 40–60 м)  со средней ско- ростью. *О* | поднятой на 20–25 см). *П* |  |  | (с расстояния  2 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться палочками пола у носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: стоя на коленях, флажки у груди; поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (4–6 раз);  и. п.: основная стойка, флажки внизу; взмахом отвести флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок, ногу приставить, флажки опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять флажки в стороны, наклониться, скрестить внизу, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»** | | | | | |
| III | Учить ползать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу; упражнять в умении бегать со сменой ведущего | Построение  в шеренгу. *З* | Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего. *П* | – | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). *О* | Ползание змейкой. *О* | Прокатывание мяча друг другу между предметами. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги слегка расставлены, руки за головой; наклониться вправо (влево), хлопнуть по ноге, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной, руки в стороны; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног  (правой и левой), руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, опустить ноги, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, ходить по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы); упражнять в метании в горизонтальную цель; развивать глазомер | Построение  в колонну  по три. *П* | Ходьба с высоким подниманием колен. *З.*  Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). *П* | Прыжки (с высоты 20–25 см). *П* | Игра «Пастух  и стадо» | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, ленточка внизу; поднять ленточку к груди вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же; поднять ленточку вверх, согнуть ногу в коленях и коснуться ленточкой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, ленточка к груди; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться правой (левой) ноги, поднять ленточку, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Птички и кошка»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| I | Учить метать в вертикальную цель, ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом; упражнять в умении ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске | Перестроение  в колонну  по два. *П* | Ходьба вдоль границ зала. *П.*  Бег мелким и широким шагом. *О* | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  (ширина 15–  20 см, высота 30–35 см). *О* | Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2–3 м). *П* | Ползание змейкой. *П* | Метание в вертикальную цель  (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч внизу; присесть, уронить мяч, поймать, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, показать мяч, поймать его, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же, повернуться на живот с мячом в руках, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Перелет птиц»** | | | | | |
| II | Учить подлезать под веревку, прыгать – ноги вместе, ноги врозь; упражнять в умении отбивать мяч о землю, | Построение  в колонну  по одному. *З* | Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40–60 м)  со средней ско- ростью. *П* | – | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. *О* | Подлезание под веревку (высота  50 см) правым  и левым боком вперед. *О* | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). *П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | бегать на расстояние со средней скоростью | **Общеразвивающие упражнения (с кубиком)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; поднимаясь на носочки, переложить кубик в правую руку, опустить, подняться на носочки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у носка левой ноги, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кубик, переложить в левую руку, то же к правой ноге, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя около кубика, руки вдоль туловища; прыжки – ноги вместе, ноги врозь | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»** | | | | | |
| III | Учить бегать на рассто- яние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние; упражнять в умении строиться в колонну по три; развивать координацию движений | Построение  в колонну  по три. *П* | Ходьба с изменением направле- ния. Челночный  бег (3 раза по 10 м). *О* | Ходьба с мешочком на голове. *П* | Прыжки на одной  ноге (правой, левой) поочередно.  *П* | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). *О* | Игра «Сбей  кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; поднять палку вверх, наклон вправо–влево, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя ноги врозь, палка внизу; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: стоя; держась за палку двумя руками, присесть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»** | | | | | |
| IV | Упражнять в умении ходить по наклонной доске, бегать широким и мелким шагом, метать в вертикальную цель; развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске | Построение  в круг *П* | Ходьба с высоким подниманием колена. *С.*  Бег мелким и широким шагом.  *П* | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  (ширина 15–  20 см, высота  30–35 см). *П* | Прыжки с поворотом кругом. *П* | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. *П* | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, обруч внизу; поднять обруч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться  в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди; присесть, обруч вынести вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; поворот вправо (влево), отвести обруч в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя в обруче, руки на поясе; прыжки на двух ногах с поворотом кругом | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| I | Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; уп-  ражнять детей в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами | Построение  в колонну  по два. *П* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *О.*  Бег на носочках.  *П* | – | Прыжки с короткой скакалкой. *О* | Подлезание под веревку (высота  50 см), правым  и левым боком. *П* | Прокатывание мяча друг другу между предметами. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, флажки внизу; поднять руки в стороны, вперед, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поворот вправо (влево), взмахнуть флажками, вернуться в ис-  ходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: основная стойка, флажки у груди; присесть, флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять руки в стороны, наклониться, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Позвони в погремушку»** | | | | | |
| II | Учить лазать по гимнастической стенке; закреплять умения ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; формировать устой- | Построение  в колонну  по три. *П* | Обычная ходьба. Бег змейкой.  *З* | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  (ширина 15–  20 см, высота  30–35 см)*. П* | Прыжки с высоты (20–25)*. П* | Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета  на другой вправо и влево)*. О* | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его двумя руками(3–4 раза подряд). *З* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | чивое равновесие при ходьбе по наклонной доске | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; руки вперед, вверх, вперед, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п. основная стойка, руки на поясе; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях; прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось – поймай»** | | | | | |
| III | Учить поворотам направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи; упражнять в умении бегать мелким и широким шагом; развивать равновесие | Повороты направо, налево, кругом. *О* | Ходьба с изменением направле- ния. Бег мелким  и широким шагом. *П* | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). *О* | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. *З* | – | Перебрасывание мяча через препятствия  (с расстояния  2 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, опустить палку, приставить ногу, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, палка на плечах за головой; поворот туловища вправо, палку вверх, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя врозь, палка на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, выпрямиться, палку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: основная стойка, палка внизу; присесть, палку вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя около палки, руки на поясе, прыжки: ноги вместе, ноги врозь | | | | | |
| **Подвижная игра (с ползанием и лазаньем) «Перелет птиц»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе  на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скакалкой; развивать ловкость | Равнение  по ориентирам. *З* | Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). *П* | Прыжки с короткой скакалкой. *П* | Ползание змейкой. *С* | «Подбрось – поймай» |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же; присесть, поднять мяч вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: то же, мяч в обеих руках у груди; поворот вправо, уронить мяч у носков ног, поймать, повернуться прямо, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: сидя, ноги вместе, мяч на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, скатить мяч на живот, поймать мяч, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть правую ногу в колене, коснуться мячом, выпрямиться, опустить ногу, то же левой ногой, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Самолеты»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье | Размыкание  и смыкание. *С* | Ходьба в колонне по одному.  Челночный бег  (3 раза по 1 м). *П* | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстояние друг от друга)*. П* | Прыжки (через 2–3 предмета высотой 5–10 см, поочередно через каждый)*. П* | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. *О* | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, опустить за голову, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка на груди; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), выпрямиться, опустить ленточку на грудь, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, ленточка у груди; наклониться, положить ленточку подальше от себя, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять ленточку, вернуться в исходное положение, повторить  (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), отвести руки в стороны, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями рук; упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель; развивать равновесие и глазомер | Построение  в колонну  по два. *С* | Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). *О.*  Бег с одного угла площадки на другой. *П* | Перешагивание через предметы  с разным положением рук. *О* | Прыжки с поворотом кругом. *С* | Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета  на другой вправо и влево)*. П* | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5–2 м, высота центра мишени 1,5 м)*. П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кеглей)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке; поднять кеглю вверх, переложить в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (6 раз);  и. п.: присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, поставить руки на пояс, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; поворот вправо, поставить кеглю у носков ног, повернуться, взять кеглю, переложить в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой; наклониться вперед, поставить кеглю как можно дальше, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»** | | | | | |
| III | Учить бегать на расстояние 20 м; упражнять  в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое | Перестроение  в колонну  по три. *П* | Ходьба вдоль границ зала. *П.*  Бег (на рассто- яние 20 м, 5,5– 6 секунд). *О* | Ходьба по веревке (диаметр 1,5–3 см)*. П* | Прыжки на од-  ной ноге (правой  и левой поочередно). *С* | Ползание по гимнастической скамейке на животе. *П* | Перебрасывание мяча через препятствия  (с расстояния  2 м). *П* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | равновесие при ходьбе по веревке | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)**  И. п.: стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться  в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений,  упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками | Повороты: направо, налево, кругом. *П* | Ходьба с мешочком на голове.  Бег с изменением темпа. *С* | Ходьба с приставлением пятки одной ноги  к носку другой. *П* | Прыжки (пооче-  редно через 4–5 ли-  ний, расстояние между которыми 40–50 см)*. П* | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. *П* | Перебрасывание мяча через препятствия  (с расстояния  2 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кубиками)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу; поднять кубики в стороны, вверх, ударить друг о друга, в стороны, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; поднять кубики в стороны, наклониться, положить их у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; повернуться вправо, отвести правую руку с кубиком в строну, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;  и. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу; присесть, ударить кубиками перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| I | Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч друг другу; развивать ловкость, глазомер | Построение  в колонну  по два. *С* | Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево).  Бег на расстоя- ние 20 м (5,5–  6 секунд). *П* | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). *З* | Прыжки в длину  с места (не менее 70 см)*. С* | Пролезание  в обруч. *П* | Прокатывание обручей друг другу. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вперед, коснуться ладонями рук колен, выпрямиться, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться вправо, правую руку вниз, левую вверх, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вытянуть вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»** | | | | | |
| II | Закреплять умения ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четве- | Равнение  по ориентирам. *С* | Ходьба на пятках. *З.* | Перешагивание через рейки лестницы (при- | Прыжки с короткой скакалкой. *П* | Ползание на четвереньках с опорой на стопы | Ловля мяча, брошенного воспи-  тателем (рассто- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | реньках; развивать координацию движений |  | Бег в колонне  по одному. *С* | поднятой на 20–25 см от пола). *П* |  | и ладони. *С* | яние 70–100 см)*.*  *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: то же; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, мяч на полу справа; прокатить мяч вокруг себя, помогая руками, то же влево, повторить (4 раза) в каждую сторону | | | | | |
| **Подвижная игра (на внимание) «Кто тише?»** | | | | | |
| III | Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами; развивать ловкость, глазомер | Построение  в колонну  по три. *С* | Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего. *С* | – | Прыжки с поворотом кругом. *З* | Ползание между предметами. *С* | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд)*. З* |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, флажки в обеих руках внизу; руки вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, коснуться палочками флажков, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; поворот вправо (влево), флажки в строну, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: стоя ноги врозь, флажки у плеч, руки в стороны; наклониться, коснуться палочками флажков пола между носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать умения ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой | Построение  в колонну  по два. *С* | Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)*.*  Бег с одного угла площадки на другой. *С* | Ходьба с мешочком на голове. *С* | Игра «Лиса в курятнике» | «Котята и щенята» | «Сбей кеглю» |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться  в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»** | | | | | |

**Старшая группа**

**1 полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; совершенствовать умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; развивать координацию движений | Построение  в круг. *С* | Ходьба перекатом с пятки  на носок. *О.*  Бег на носочках. *С* | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. *П* | Прыжки на од-  ной ноге (правой  и левой) на месте. *П* | Ползание на четвереньках(расстояние 3–4 м) столканием головой мяча. *О* | Бросание мяча  о землю и ловля его. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки;  3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево, повторить (8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх;  3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | **Подвижная игра (с бегом) «Уголки»** | | | | | |
| II | Учить ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена, ползать  на четвереньках змейкой; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений | Построение  в шеренгу. *П* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *П.*  Бег с высоким подниманием колена. *П* | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1, 5–3 см). *О* | Прыжки на двух ногах на месте  (по 30–40 прыжков, 2–3 раза)  в чередовании  с ходьбой. *О* | Ползание на четвереньках змейкой. *П* | Игра «Сбей мяч» |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – наклон вперед–вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3–4 – выпрямиться, затем из левой руки переложить в правую, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1–4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 – вернуться в исходное положение, то же влево (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»** | | | | | |
| III | Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; совершенствовать навыки  в ходьбе по ребристой | Повороты: направо, налево, кругом. *П* | Обычная ходьба. Бег парами. *П* | Ходьба по ребристой доске. *С* | Прыжки с короткой скакалкой. *П* | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. *О* | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). *О* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | доске, развивать равновесие | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – выпад правой ногой вперед; 2–3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к правой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади; 1 – поднять вверх–вперед прямые ноги («угол»); 2 – вернуться исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Мышеловка»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом, перебрасывании предметов через препятствия | Построение  в колонну  по одному. *П* | Ходьба перекатом с пятки на носок. *П.*  Бег змейкой. *С* | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1, 5–3 см). *П* | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). *П* | Ползание на четвереньках(расстояние 3–4 м) столканием головой мяча. *П* | Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палку вперед, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые; 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: стоя ноги врозь, палка внизу; 1–2 – поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).  и. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях; 1 – палку вверх; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой; 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, палку вынести вперед; 3–4 –  вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах  в чередовании с ходьбой | Построение  в колонну  по два. *П* | Ходьба на пятках. *П.* Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). *О* | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. *О* | Прыжки на двух ногах на месте  (30–40 прыжков  2–3 раза) в чередовании с ходьбой. *П* | Ползание на животе с подтягиванием руками. *П* | Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3–4 раза);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – вернуться в исходное положение, то же в другую сторону, повторить (4–6 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые); 1 – поднять вверх–вперед прямые ноги – «угол»  (плечи не проваливать); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки за головой; 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же другой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое | Построение  в колонну  по трое. *П* | Ходьба на носочках (руки  за головой). *О.*  Бег с высоким подниманием колена. *П* | Кружение пара- ми, держась за руки. *П* | «Удочка» | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. *П* | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кеглями)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 – руки с кеглями в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 – кегли в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, поставить кегли;  3 – выпрямиться, руки на поясе; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же  к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1–2 – присесть, кегли вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1–2 – наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»** | | | | | |
| III | Учить бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, пол- | Построение  в колонну  по одному. *З* | Ходьба на пятках. *З.* Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. *О* | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  (на расстоянии  3–4 м)*. С* | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья  и колени. *О* | Метание предметов на дальность в горизонтальную цель*. П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | зать, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед | **Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), сделать паузу и снова повторить;  и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Хитрая лиса»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мячи весом в 1 кг; развивать координацию  движений, равновесие | Повороты: направо, налево, кругом. *П* | Ходьба по прямой. *З.* Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). *П* | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. *П* | «С кочки на кочку» | Ползание под дугу (высота 50 см)правым и левым боком*. П* | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо с отведени- | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ем руки с мячом вправо; 3 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку;  3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке; 1–4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним;  5–8 – то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернутся в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в левой руке; прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1–12, повторить (2–3 раза);  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гори гори ясно!»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; развивать координацию движений | Размыкание, смыкание. *С* | Ходьба на носочках, руки за головой. *П.*  Бег с одного края площадки на другой. *З* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. *П* | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). *О* | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. *П* | Отбивание мяча о землю с продвижением  (шагом) вперед  (на расстояние 5–6 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 – поднять обруч вперед; 2 – вверх, вертикально; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые;  3 – обруч прямо вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: основная стойка – в обруче, руки на поясе, обруч на полу; 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 – присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в ис-  ходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью; 1–2 – наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу; прыжки вокруг обруча вправо и влево, повторить  (3–4 раза) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить перелазать через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; закреплять умения бегать по наклонной доске на носочках; развивать равновесие | Построение  в колонну. *С* | Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. *З* | – | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  (на расстояние  3–4 м). *П* | Перелезание через несколько предметов подряд. *О* | Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, палка внизу; 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, палка внизу за спиной; 1–2 – наклон вперед, палку назад–вверх; 3–4 – вернуться  в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, палка за головой; 1 – палка вверх; 2 – наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1–8 , повторить (2–3 раза);  и. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках; 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»** | | | | | |
| III | Учить бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической  скамейке на носочках; | Перестроение  в колонну  по три. *П* | Ходьба вдоль гра-  ниц зала. *З.* Бег боком приставным шагом. *О* | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. *О* | Игра «Не оставайся на полу» | Ползание между препятствиями  в чередовании  с ходьбой. *П* | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). *П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; развивать координацию движений | **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя на полу, флажки у груди; 1 – наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя на коленях, флажки у груди; 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (8 раз);  и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, выполняется под счет воспитателя 1–8 (3 раза) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Перебежки»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, отбивании мяча о землю; закреплять навыки в ходьбе по рейке | Построение  в круг. *С* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *П.*  Бег врассыпную. *С* | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5–3 см). *З* | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). *П* | Игра «Кто скорее доберется до флажка» | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5–6 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки в стороны; 1 – согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу поставить вперед на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: ноги врозь, руки в стороны; 1–2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1–8, сделать паузу, отдохнуть и снова повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги скрестно, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне – на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить  его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках | Размыкание  в колонне  на вытянутые руки вперед. *О* | Ходьба приставным шагом на- право и налево.  *О.* Бег боком приставным шагом. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. *П* | Прыжки разными  способами (ноги скрестно, ноги врозь)*. О* | Перелазание через несколько предметов подряд. *П* | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, обруч в правой руке; 1 – обруч маховым движением вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить в левую руку, то же левой рукой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди; 1–2 – наклониться вперед, положить обруч на пол;  3–4 – выпрямиться, руки на поясе; 5–6 – наклониться, взять обруч; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками; 1–2 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Парный бег»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три | Перестроение  в колонну  по три. *С* | Ходьба в колон- не по двое. *О.*  Бег в чередовании с ходьбой*. П* | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. *О* | Прыжки в длину  с места (не менее  80 см)*. О* | Пролезание в об-  руч разными способами. *О* | «Охотники  и зайцы» |
| **Общеразвивающие упражнения (с кубиком)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить кубик в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 –  вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1–2 – присесть, кубик вперед; 3–4 – выпрямиться, повторить (6–7 раз);  и. п. лежа на спине, кубик в обеих руках за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед, коснуться кубиком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с прыжками) «Удочка»** | | | | | |
| III | Учить ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок; упражнять в прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать | Равнение в затылок. *О* | Ходьба на нару- жных сторонах стопы. *З.*  Бег с высоким подниманием колена. *П* | Ходьба по наклонной доске на носках. *О* | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). *П* | Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием головой мяча. *П* | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). *З* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | на четвереньках, толкая головой мяч | **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке; 1 – поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках; 1 – уронить мяч; 2 – присесть, поймать; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться, коснуться мячом носка левой ноги;  3 – выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку к правой ноге, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Кто быстрее»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать умения ходить по | Размыкание  в колонне на вытянутые руки вперед. *П* | Ходьба в колонне по двое. *П.*  Бег врассыпную. *С* | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. *С* | Прыжки разными способами  (ноги скрестно, ноги врозь)*. П* | Игра «Медведь  и пчелы» | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками); 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 – обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч вверх; 4 –  вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | наклонной доске вверх  и вниз | и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 –  вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди; 1 – наклон вперед к правой ноге; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, 3 – наклон вперед к левой ноге, 4 – вернуться в исходное положение, повторить  (6 раз);  и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину); 1–2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя в обруче; прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1–8 в чередовании с ходьбой в обруче (3–4 раза);  и. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков); 1 – обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Затейники»** | | | | | |

**2 полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить бегать в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить по наклонной доске | Повороты направо, налево, кругом. *П* | Ходьба обычная. *С.* Непрерывный бег в среднем темпе (на 80–120 м,  2–3 раза). *О* | Ходьба по наклонной доске на носочках. *П* | Прыжки(с высоты 30 см) в обозначенное место. *О* | Ползание на четвереньках змейкой. *С* | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – поднять палку до груди; 2 – вверх; 3 – к груди; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, палка на плечах; 1 – присесть, спину и голову держать прямо; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, палку вперед–вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; упражнять в прыжках разными способами, метании предметов на дальность | Равнение в затылок. *П* | Ходьба в колонне по трое. *О.*  Бег с высоким подниманием бедра. *О* | Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. *П* | Прыжки разными  способами (ноги скрестно, ноги врозь)*. П* | Пролезание  в обруч разными способами. *П* | Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м)*. П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг левой ногой в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, 3 – шаг правой ногой в сторону; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги параллельно, руки на поясе; 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;  2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»** | | | | | |
| III | Учить прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в сто- | Размыкание  в шеренге  на вытянутые | Ходьба приставным шагом вправо и влево. | Ходьба по гимнастической скамейке с раскла- | Прыжки через короткую скакалку. *О* | Лазанье по гимнастической стенке (высота | Игра «Брось флажок» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | роны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие | руки в стороны. *О* | Непрерывный бег в течение  (1,5–2 м) в медленном темпе. *П* | дыванием и собиранием предметов. *П* |  | 2,5 м) с изменением темпа. *О* |  |
| **Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;  3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу; 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках; 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);  и. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–7 раз);  и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбрасывание мяча вверх и ловля его | | | | | |
|  |  | **Подвижная игра (с бегом) «Затейники»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, ходьбе | Перестроение  в круг. *С* | Ходьба в колонне по трое.  Бег врассыпную. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. *П* | Прыжки(с высоты 30 см) в обозначенное место. *П* | «Пожарные  на учениях» | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. *П* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | в колонне по трое, прыжках с высоты в обозначенное место | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу; 1–3 – три рывка руками в стороны;  4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево; 3 – наклон вправо; 4 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (3–4 раза);  и. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища; 1–2 – поднять таз, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх–вперед; менять положение ног на счет 1–4, затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) – 2–3 раза;  и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя, повторить (по 3–4 раза) в каждую сторону;  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;  3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Мышеловка»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| I | Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа | Размыкание  в шеренге на вытянутые руки в стороны. *П* | Ходьба приставным шагом вправо и влево.  Непрерывный бег в среднем темпе (на 80–  120 м, 2–3 раза).  *П* | Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. *П* | Прыжки в длину  с разбега (примерно 100 см)*. О* | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м)с изменением темпа. *П* | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища; 1 – присесть; 2 – взять обруч с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной; 1–2 – поворот туловища вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху; 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с ходьбой, в метании предметов; развивать ловкость, глазомер | Перестроение  в три колонны. *П* | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. *О.*  Челночный бег  (3 раза по 10 м).  *О* | – | Прыжки на двух ногах на месте  (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. *П* | Перелезание с одного пролета на другой. *О* | «Попади в об-  руч» |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу; 1–2 – отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3–4 – приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение, то же другой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, руки внизу; 1 – наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же в другую сторону, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу; 1–3 – «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем, выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4 – сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: лежа на спине, руки за головой прямые; 1–2 – поднять прямые ноги вперед–вверх, коснуться руками голеней; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах назад; 3 – мах вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой ногой, повторить (4 раза) каждой ногой | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Уголки»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| III | Учить прыгать в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием; упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд | Повороты кру- гом с переступанием. *О* | Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. *З* | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. *П* | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5–6 предметов поочередно, высота 15–20 см). *О* | Ползание через несколько предметов подряд. *П* | Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с флажками)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – правую руку вверх, левую в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – флажки в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 – вернуться  в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч; 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – вернуться  в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; 1 – поворот вправо, рука прямая с флажком вправо; 2 – вернуться  в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч; 1 – наклониться, палочками флажков коснуться носков ног; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных по- | Повороты направо, налево, кругом. *П* | Ходьба на пятках. *С.*  Бег в колонне  по двое. *П* | Ходьба по наклонной доске на носочках. *С* | Прыжки в длину  с разбега (примерно 100 см)*. П* | Перелезание с одного пролета на другой. *П* | Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. *П* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | ложений, прыжках в длину с разбега; совершенствовать навыки и умения ходить по наклонной доске на носочках | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны; 1–2 – глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п. стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол; 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью; 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (эстафета) «Пронеси мяч, не задев кеглю»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| I | Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую | Повороты кру- гом с пересту- панием. *П* | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. *П.*  Челночный бег  (3 раза по 10 м).  *П* | Ходьба по гим- настической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. *О* | Прыжки через короткую скакал- ку. *П* | Ползание между рейками. *О* | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на поясе; 3 – наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке, то же левой рукой, повторить (7–8 раз);  и. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–3 – прокатить мяч вокруг туловища; 4 – взять мяч левой рукой, то же другой рукой, повторить (4 раза) в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу; 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку;  2 – встать, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке, то же другой рукой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках | Равнение в затылок. *П* | Ходьба с выполнением различных заданий. *О.*  Бег на носочках.  *С* | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. *П* | Прыжки в высоту с места прямо  и боком (через  5–6 предметов поочередно через каждый, высота  15–20 см). *П* | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м),  с изменением темпа. *П* | Метание предметов в цель  (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния  (3–4 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кольцом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи; 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи; 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу; 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи; 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| III | Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за головой | Размыкание  в колонне  на вытянутые руки в стороны. *П* | Ходьба на носочках (руки за голову). *С.*  Бег на скорость  (20 м, примерно за 5–5,5 секунд). *О* | Кружение парами, держась за руки. *З* | Прыжки разными способами  (ноги скрестно, ноги врозь)*. П* | Пролезание в об-  руч разными способами. *П* | Перебрасывание мяча с от-  скоком от земли. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1–2 – глубокий присед с опорой ладонями на колени; 3–4 –  вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;  3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол; 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, так же под левой ногой (8 раз);  и. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе; на счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя, повторить (3–4 раза);  и. п.: основная стойка, руки за головой; 1 – отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Хитрая лиса»** | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении пролезать между рейками, ходить с прокатыванием перед собой мяча, совершенствовать умение ходить вдоль стен зала с поворотом | Повороты кру- гом с пересту- панием. *П* | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. *С.*  Челночный бег  (3 раза по 10 м).  *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. *П* | Игра «Кто лучше прыгает?» | Ползание между рейками. *П* | Игра «Мяч водящему» |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1–2 – прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки вверх; 2 – наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же с поворотом в левую сторону, повторить (4–6 раз);  и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу; 1 – подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 – вставая, поймать мяч двумя руками, повторить (4–5 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1–2 – наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же в правую руку, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишка»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| I | Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; упражнять в умении перелазать с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие | Перестроение  в три колонны. *П* | Ходьба в колонне по одному.  Бег врассыпную. *С* | Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). *С* | Прыжки через скакалку с враще- нием ее вперед  и назад. *О* | Перелазание  с одного пролета  на другой. *П* | Метание предметов в цель  (центр мишени). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кеглями)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 – кегли в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, поставить кегли;  3 – выпрямиться, руки на поясе; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1–2 – присесть, кегли вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1–2 – наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину  с разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки  в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием посредине | Построение  в круг. *С* | Ходьба с выполнением различ- ных заданий. *П.*  Бег на скорость:  (30 м примерно  7,5–8,5 секунды)*. О* | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посредине)*. С* | Прыжки в длину  с разбега (примерно 100 см). *П* | Игра «Медведь  и пчелы» | Отбивание мяча о землю  (с продвижением вперед на расстояние  5–6 м)*. П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кубиками)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, кубики внизу в обеих руках; 1 – поднять руки с кубиками и развести в стороны;  2 – вверх, стукнуть кубики друг о друга; 3 – вновь руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1–2 – наклониться вперед, положить кубики подальше; 3–4 – выпрямиться;  5–6 – наклониться, взять кубики; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, кубики у плеч; 1 – присесть, вынести кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»** | | | | | |
| III | Учить поворотам кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая | Повороты кру- гом (прыжком)*. О* | Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной дос- | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5–3 см)*. С* | Прыжки в длину  с места (не менее 80 см). *С* | Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3–4 м) с толкани- | Бросание мяча  о землю и ловля двумя руками (не менее |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места |  | ке вверх и вниз на носочках. *С* |  |  | ем головой мяча. *П* | 10 раз подряд). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – за голову; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 –  вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую прямую ногу; 2 – опустить, вернуться  в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);  и. п.: лежа на животе, руки впереди, прямые; 1–2 – прогнуться (упражнение «Рыбка»); 3–4 – вернуться  в исходное положение, повторить (4–5 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени; совершенствовать умения | Повороты кругом с пересту- панием. *С* | Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5–8,5 секунды). *П* | Ходьба по наклонной доске. *С* | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). *С* | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья  и колени. *С* | Метание предметов в цель  (центр мишени)*. С* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске | **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху; 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди; 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху; 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад–вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, обруч за головой, руки прямые; 1–2 – согнуть ноги в коленях, поставить обруч; 3–4 –  вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя в обруче; 1–2 – присесть, взять обруч, выпрямиться; 3–4 – положить обруч, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| I | Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч; совершенствовать умение строиться  в колонну по одному | Построение  в колонну  по одному. *С* | Ходьба в колонне по двое.  Бег с препятствиями. *О* | – | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную  и качающуюся). *О* | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. *С* | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить мяч в другую руку;  3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 – вернуться  в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках; 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – встать, поймать мяч, повторить (6–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках; 1–4 – прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5–8 – вернуться  в исходное положение, то же влево, повторить (3 раза) в каждую строну;  и. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади; 1–2 – подняв ноги вверх–вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить бегать мелким  и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке | Перестроение  в колонну  по два. *С* | Ходьба с высоким подниманием бедра. *С.*  Бег мелким и широким шагом.  *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. *П* | Прыжки через скакалку с враще- нием ее вперед, назад. *П* | Игра «Пожарные  на учениях» | Перебрасывание мяча различными способами. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу; 1–2 – сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться;  3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – прямо; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) в каждую сторону;  и. п.: пятки и носки вместе, руки вверх; 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки опущены; 1 – правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2–3 – наклон вправо; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, наклон влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1–2 – поднять обе прямые ноги вверх–вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»** | | | | | |
| III | Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умения | Равнение в затылок. *С* | Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). *С* | Ходьба по наклонной доске боком. *С* | – | Перелазание через несколько предметов подряд. *П* | Бросание мяча  (левой и правой рукой) не менее 4–6 раз подряд. *П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | и навыки ходить по наклонной доске боком | **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1–2 – руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3–4 – руки назад; 5–6 – руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);  и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 – поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Уголки»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча различными способами | Перестроение  в колону по три. *С* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *С.*  Бег мелким и широким шагом.  *П* | Кружение парами, держась за руки. *С* | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную  и качающуюся). *П* | Игра «Кто скорее доберется до флажка?» | Перебрасывание мяча различными способами. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с короткой скакалкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1 – правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться  в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1–2 – наклониться, положить скакалку на носки ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1–2 – сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, выпрямить руки вперед–  вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки»** | | | | | |

**Подготовительная группа**

**1 полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; развивать ловкость | Построение  в колонну  по одному. *П* | Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. *П* | Прыжки разными  способами(по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой)*. О* | Ползание на животе по гимнас-тической скамейке  с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. *О* | Перекатывание мяча разными способами. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1–2 – руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3–4 – опустить руки вниз, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5–7 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, так же переложить мяч в правую руку, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1–3 – прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 – взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку, то же влево, повторить (3–4 раза);  и. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3–4 – вернуться в исходное положение (выполняется в среднем темпе 5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Совушка»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить перестраиваться  из одной шеренги в две,  ходить с набивным мешочком на спине, рассчитываться на первый и второй, метать в движущуюся цель; упражнять в умении перебрасывать мячи разными способами, пролезать в обруч разными способами | Расчет на пер- вый, второй, перестроение  из одной шеренги в две. *О* | Ходьба с набив- ным мешочком  на спине. *О.*  Бег на носочках.  *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками. *П* | Прыжки с поворотом кругом. *П* | Пролезание в об-  руч разными способами. *П* | Метание в горизонтальную цель. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)** | | | | | |
| И. п.: присед, мяч в руках внизу; 1–2 – встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться;  3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу; 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 –  прямо, мяч вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону (при поворотах туловища ноги не сдвигать), повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; 1–3 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1 – мяч поднять вверх; 2 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, мяч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Перемени предмет»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| III | Учить перебрасывать мяч через сетку, ходить  по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; закреплять умения ходить с разным положением рук, сохранять координацию движений | Построение  в шеренгу. *С* | Ходьба с разным положением рук.  Бег с высоким подниманием колена. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки.  *О* | Прыжки через скакалку с враще- нием ее вперед и назад. *П* | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. *П* | Перебрасывание мяча через сетку. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками.  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, береги ленту»** | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках разным способом, в ползании на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; развивать ловкость | Расчет на пер- вый, второй, перестроение  из одной шеренги в две. *П* | Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную. *П* | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. *П* | Прыжки разными способами  (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой)*. П* | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. *П* | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (на гимнастических скамейках)** | | | | | |
| И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – опустить правую ногу на пол; 4 – шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3–5 раз);  и. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–  вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Горелки»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить подлезать под дугу несколькими способами подряд, ходить по узенькой рейке боком, развивать равновесие; упражнять в умении бегать в разных направлениях; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по рейке | Перестроение  в колонну  по двое. *З* | Ходьба с набив- ным мешочком  на спине.  Бег в разных направлениях. *П* | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см)*. О* | Игра «Лягушки  и цыплята» | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35–50 см)*. О* | Метание на дальность (6–  12 м) левой и правой рукой. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с рейкой или планкой) (по 4–6 человек)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу; 1 – подтянуть рейку к груди; 2 – рейку верх, правую ногу отставить назад на носок; 3 – рейку к груди, правую ногу приставить; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: стоя в затылок друг к другу на расстоянии двух шагов, рейка хватом правой рукой внизу; 1 – рейку  в сторону;  2 – вверх и переложить в другую руку; 3 – рейку в сторону; 4 – опустить вниз, повторить (3–4 раза);  и. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу; 1–2 – присесть, рейку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках; 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу; 1–2 – наклоняясь, опустить рейку вниз; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди; 1 – поднять рейку в прямых руках вверх; 2 – рейку за голову, руки прямые; 3 – рейку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить бегать, сильно сгибая ноги назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу, перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию движений | Перестроение  в колонну  по трое. *П* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *П.*  Бег с сильным сгибанием ног назад*. О* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. *П* | Прыжки с продвижением вперед (на 5–6 м)  с зажатым между ног мешочком  с песком. *О* | Игра «Ловля обезьян» | Перебрасыва- ние мяча через сетку. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (на скамейках)** | | | | | |
| И. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз);  и. п.: сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: стоя лицом к скамейке; 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой (поворот кругом, повторить упражнение) ногой (4–5 раз);  и. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Караси»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| III | Учить ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; развивать умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие, ловкость, координацию движения | Расчет на пер- вый, второй,  перестроение  из одной шеренги в две. *П* | Ходьба приставным шагом вперед и назад. *О.*  Бег мелким  и широким шагом. *П* | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). *О* | Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. *О* | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. *П* | «Кто назвал – тот и ловит» |
| **Общеразвивающие упражнения (с веревкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками; 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу; 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди; 1–2 – присесть, веревку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях; 1 – вынести веревку вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, веревка внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»** | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по узенькой рейке прямо и боком, подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах разными способами | Равнение в затылок. *З* | Ходьба с изменением направле- ния. Бег со сменой ведущего. *П* | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). *П* | Прыжки разными способами  (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой).  *П* | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35–50 см*). П* | *–* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить перелазать с од-  ного пролета на другой,  ходить по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы; закреплять умение строиться в колонну по одному; развивать ловкость | Построение  в колонну  по одному. *З* | Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. *С* | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). *О* | Прыжки с продвижением вперед (на 5–6 м) с зажатым между ног мешочком. *П* | Перелазание с од-  ного пролета на пролет (по диаго- нали)*. О* | «Кто самый меткий?» |
| **Общеразвивающие упражнения (со скакалкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1–2 – выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – вернуться  в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – поворот вправо, руки прямые; 3 – прямо, скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»** | | | | | |
| II | Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать через набивные мячи, бегать в течение времени; развивать умение хо- | Повороты направо, налево, кругом. *З* | Ходьба приставным шагом впе- ред и назад*. П.*  Непрерывный бег (в течение 2–3 минуты)*. О* | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). *П* | Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). *О* | «Перелет птиц» | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). *О* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | дить приставным шагом вперед и назад | **Общеразвивающие упражнения (с обручем большого диаметра) (по 4 чел.)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, обруч в прямых руках внизу хватом сверху обеими руками; 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1–2 – присесть, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1 – согнуть правую (левую) ногу в колени; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) каждой ногой;  и. п.: сидя лицом в центр, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади; 1 – поднять прямые ноги; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: лежа на животе, держась за обруч согнутыми в локтях руками, ноги прямые; 1–2 – поднять обруч, руки выпрямить, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: стоя в основной стойке, держась за обруч хватом сверху; 1–2 – отвести левую ногу назад, обруч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Кто скорее докатит обруч до флажка»** | | | | | |
| III | Учить ползать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой; развивать глазомер | Размыкание  и смыкание. *С* | Ходьба на носочках. *С.* Бег с различными заданиями*. О* | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. *П* | Прыжки на од-  ной ноге через веревку вперед, назад. *П* | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота  30–50 см). *П* | Метание на дальность (6–  12 м) левой и правой рукой. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой но- | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | ге, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево (6–8 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Совушка»** | | | | | |
| IV | Упражнять в умении бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, перелазать с одного пролета на другой (по диагонали), ходить по гимнастической скамейке с переша- гиванием через предметы; развивать координацию движений, равновесие | Перестроение  в колонну  по три. *П* | Бег в чередовании с ходьбой. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). *П* | Игра «Лягушата  и цыплята» | Перелазание с од-  ного пролета на пролет (по диагонали)*. П* | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками;  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимнастической скамейке, ползать на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой | Построение  в шеренгу. *С* | Ходьба широким и мелким шагом.  Бег с сильным сгибанием ног назад. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. *О* | Прыжки вверх  из глубокого приседа. *О* | Игра «Кто скорее доберется до флажка?» | Игра «Кто самый меткий?» |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1–2 – руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3–4 – руки назад; 5–6 – руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);  и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 – поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);  и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить ползать на спине по гимнастической скамейке; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, развивать чувство равновесия, глазомер | Построение  в колонну  по двое. *С* | Ходьба приставным шагом вперед и назад*. П.*  Бег на носочках.  *С* | *–* | Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). *П* | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. *О* | Метание на дальность (6–  12 м) левой и правой рукой. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»** | | | | | |
| III | Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько; упражнять | Перестроение  из одного круга в несколько (2–3). *О* | Ходьба в колонне по одному. *С.* Бег с разными заданиями. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. *П* | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см)*.* *О* | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35–  50 см)*. П* | Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). *О* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | в прыжках с разбега; совершенствовать умение ходить в колонне по одному | **Общеразвивающие упражнения (с веревкой в обеих руках внизу)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1–2 – правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1–2 – присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, веревка в обеих руках внизу; 1 – поворот вправо, правую руку назад (держась левой за веревку), посмотреть на нее; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить  (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, веревка у груди; 1–2 – наклон вперед, коснуться веревкой носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой; 1 – поднять веревку вперед–вверх, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Два мороза»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение  в перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость | Размыкание  и смыкание. *С* | Ходьба змейкой. Бег обычный. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. *П* | Прыжки на од-  ной ноге через веревку и назад. *П* | Лазанье по гимнастической стенке и с изменением темпа. *П* | Перебрасывание мяча разными способами. *С* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»** | | | | | |

**2 полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | |
| I | Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, метать в цель, стоя на коленях, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; совершенствовать умения ползать по бревну; развивать чувство равновесия | Перестроение  в колонну  по три. *П* | Ходьба змейкой. *С.*  Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет. *П* | Прыжки в длину  с места (около  100 см)*. О* | Ползание на четвереньках по бревну. *С* | Метание в цель  из положения стоя на коленях.  *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – правую ногу на носок, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, палка вверх; 1–2 – наклониться, положить палку на носки ног; 3–4 – вернуться  в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, палка внизу; 1–2 – сесть справа на бедро, палку внести вперед; 3–4 – вернуться  в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, выпрямить руки вперед–  вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Чье звено скорее соберется?»** | | | | | |
| II | Учить ходить с поворотом, ползать по гимнастической стенке; упражнять в прыжках вверх из глубокого | Перестроение  из одного круга в несколько  (2–3). *П* | Ходьба с поворотами*.О.*  Бег с высоким подниманием колена. *С* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом | Прыжки вверх  из глубокого приседа. *П* | Лазанье по гим-настической скамейке с использованием  перекрестного и | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его од-  ной рукой (не менее 10 раз)*. П* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | приседа, перестроении из одного круга в несколько, развивать равновесие |  |  | кругом. *П* |  | одноименного движения рук и ног. *О* |  |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке; поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носочки, переложить мяч из руки в руку, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя скрестив ноги, мяч в правой руке; наклониться вправо, коснуться мячом пола подальше от себя, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (по 4–5 раз) в каждую строну;  и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; наклониться вперед–вниз, переложить мяч из руки  в руку за левой ногой, вернуться в исходное положение, то же выполнить за правой ногой, повторить  (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке; поднять ногу вверх, переложить за ногой мяч из руки в руку; вернуться в исходное положение, то же выполнить за другой ногой, повторить  (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»** | | | | | |
| III | Учить прыгать на од-  ной ноге вправо, влево, бегать с мячом по доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимнастической скамейке; развивать координацию движения | Перестроение  в колонну  по четыре. *О* | Ходьба с высоким подниманием колена. *С.*  Бег с мячом  по доске, в чередовании с ходьбой. *О* | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см)*.* *П* | Прыжки на од-  ной ноге через линию вправо, влево. *О* | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. *П* | Перебрасывание мяча через сетку. *З* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, лицом в круг, палка внизу хватом сверху обеими руками; 1 – палку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | и. п.: ноги врозь, палка в обеих руках внизу; 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, палка хватом обеими руками у груди; 1–2 – присест, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стойка на коленях, палка внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернутся в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях; 1 – вынести палку вперед–вверх; 2 – вернуться  в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить палку на колено; 2 – вернуться  в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать с разбега, бросать и ловить мяч, ходить приставным шагом вперед, назад | Перестроение  в колонну  по одному. *С* | Ходьба прис-тавным шагом вперед, назад.*П.*  Бег со сменой ведущего. *З* | Ходьба по нак-лонной доске вверх, вниз на носочках. *С* | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). *П* | Игра «Пожарные  на учениях» | Бросание мяча вверх, о землю  и ловля его дву-мя руками (не менее 20 раз). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Краски»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| I | Учить прыгать в длину  с разбега, отбивать мяч  в движении; упражнять  в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; развивать ловкость | Равнение в ко- лонне. *З* | Ходьба на носочках. *С.*  Непрерывный бег в течение  (2–3 минуты). *П* | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. *П* | Прыжки в длину  с разбега (180– 190 см). *О* | Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. *П* | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками;  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч  в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног;  3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1 – прогнуться, скакалку вынести вперед–  вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | **Подвижная игра (с бегом) «Совушка»** | | | | | |
| II | Учить бегать со средней скоростью; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой сбоку; развивать равновесие | Перестроение  в колонну  по четыре. *П* | Ходьба широким и мелким шагом. *С.*  Бег со средней скоростью (на 80–120 м, 2–4 раза) в чередовании с ходьбой. *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейки.  *С* | Прыжки в длину  с места (около  100 см). *П* | Подлезание под дугу разными способами подряд. *З* | Метание в цель  из положения стоя на коленях.  *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с лентой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка лицом в круг, лента внизу хватом сверху обеими руками; 1 – ленту поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги врозь, лента в обеих руках внизу; 1 – поднять ленту вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять ленту вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, лента хватом обеими руками у груди; 1–2 – присесть, ленту вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стойка на коленях, лента внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на животе, руки с лентой согнуты в локтях; 1 – вынести ленту вперед–вверх; 2 – вернуться  в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, лента внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить ленту на колено; 2 – вернуться  в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| III | Учить подпрыгивать  на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывать набивные мячи, размыкаться и смыкаться приставным шагом | Размыкание  и смыкание приставным шагом. *О* | Ходьба на пятках, руки за головой. *С.*  Бег с высоким подниманием колена. *З* | *–* | Подпрыгивание  на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. *О* | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа*. З* | Перебрасывание набивных мячей. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с кеглями)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, кегли внизу в обеих руках; 1 – поднять кегли в стороны; 2 – вверх, стукнуть друг  о друга; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, кегли внизу; 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п. стоя на коленях, кегли у плеч; 1–2 – наклониться вперед, положить кегли подальше; 3–4 – выпрямиться; 5–6 – наклониться, взять кегли; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, кегли у плеч; 1 – присесть, вынести кегли вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кеглями колен; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивании мяча | Перестроение  из одного круга в несколько.  *П* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *З.*  Бег с мячом  в чередовании  с ходьбой. *П* | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. *П* | Прыжки разными способами  (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой). *З* | «Перелет птиц» | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. *П* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | в движении, прыгать разными способами | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища; поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);  и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; наклониться вправо, вернуться в исходное положение, то же сделать влево, повторить (5–6 раз) в каждую сторону;  и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища; поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой (4–6 раз) каждой ногой | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Перемени предмет»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| I | Учить ходить по гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений; развивать ловкость и глазомер | Повороты направо, налево, кругом. *З* | Ходьба с разным положением рук. *П.*  Бег со скакалкой. *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. *О* | Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). *З* | Подлезание в об-  руч разными способами. *С* | Метание в цель  из разных поло- жений (сидя, стоя, стоя на коленях). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед;  4 – переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4–5 раз);  и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 –  вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе, прыжки вокруг обруча на счет 1–8, на счет 9 – прыгнуть в обруч, повторить (3–4 раза);  и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 – левой ногой; 3 – шаг назад правой ногой; 4 – шаг назад левой ногой, повторить (4–5 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять навыки и умение ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | Перестроение  в колонну  по три. *З* | Ходьба с высоким подниманием колена*. С.*  Непрерывный бег в течение 2–3 минут*. П* | Кружение с за- крытыми глазами (с остановкой и выполнением различных  фигур). *П* | Прыжки на од-  ной ноге через линию (ленту) вправо, влево. *П* | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. *З* | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3–4 м). *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (с лентами)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 – правую руку вверх, левую в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 – ленты в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, ленты у плеч; 1–2 – присесть, ленты вынести вперед; 3–4 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, ленты у плеч; 1 – поворот вправо, рука прямая с лентой вправо; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, ленты у плеч; 1 – наклониться, коснуться лентами носков ног; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, ленты назад, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Краски»** | | | | | |
| III | Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять в ходьбе с набивным ме- | Расчет на пер-  вый–второй и  перестроение из одной шеренги в две. *П* | Ходьба в полу- приседе. *О.*  Бег со средней скоростью (на  80–120 м 2–3 ра- | Ходьба с набив- ным мешочком  на спине. *П* | Прыжки в длину  с разбега (180– 190 см). *П* | *–* | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. *О* |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | шочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью |  | за) в чередовании с ходьбой. *П* |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения (с мешочком)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить мешочек в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться мешочком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить мешочек в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз);  и. п.: стоя на коленях, мешочек в правой руке; 1 – поворот вправо, коснуться мешочком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить мешочек в левую руку, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1–2 – присесть, мешочек вперед; 3–4 – выпрямиться, повторить (6–7 раз);  и. п.: лежа на спине, мешочек в обеих руках за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед, коснуться мешочком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастичес- | Размыкание  и смыкание приставным шагом. *П* | Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.  *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. *П* | Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. *П* | Перелезание с од-  ного пролета на пролет по диаго- нали. *З* | Метание на дальность (6–  12 м) правой и левой рукой. *З* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | кой скамейке; развивать равновесие | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз; круговые движения руками вперед–вверх, назад–вниз, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища; присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине, руки подняты вверх, кисти соединены в «замок»; повернуться со спины на живот и обратно, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперед с прямой спиной, отводя локти назад, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа на спине; подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | | |
| I | Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку, перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстояние; развивать чувство устойчивого равновесия | Перестроение  в колонну  по одному. *П* | Ходьба приставным шагом вперед и назад. *П.*  Челночный бег  (3–5 раз по  10 м). *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. *О* | Прыжки вверх  из глубокого приседа. *З* | *–* | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в ис-  ходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую строну;  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»** | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| II | Учить прыгать с разбега, бегать с прыжком, закреплять навыки и умения в ходьбе на наружных сторонах стопы | Построение  в шеренгу. *С* | Ходьба на наружных сторонах стоп. *З.*  Бег с прыжками. *О* | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). *С* | Прыжки с разбега (не менее  50 см). *О* | Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (высота 30–50 см). *З* | Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с лентами)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, ленты в руках; круговые движения руками вперед–вверх–назад–вниз (движения производятся слитно, на один счет);  и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища; наклоняясь влево, взмахнуть правой рукой через сторону, вернуться в исходное положение, то же вправо, повторить (по 4–5 раз) в каждую сторону;  и. п.: сидя ноги врозь, руки вверху; наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: лежа, на спине, руки подняты вверх (лежат на полу за головой); поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаясь лентой достать носок ног, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой и левой рукой, повторить (8 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Горелки»** | | | | | |
| III | Учить ведению мяча в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа | Построение  в круг. *С* | Ходьба с изменением направле- ния. *З.*  Бег со сменой ведущего. *С* | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. *С* | Прыжки на од-  ной ноге через веревку (скакалку) и назад. *З* | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. *С* | Ведение мяча  в разных направлениях. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (со скалкой)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1–2 – выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); | | | | | |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – вернуться  в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – поворот вправо, руки прямые; 3 – прямо, скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Два мороза»** | | | | | |
| IV | Формировать умения  и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию движения | Перестроение  в колонну  по три. *З* | Ходьба на носочках. *С.* Челночный бег (3–  5 раз по 10 м). *П* | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. *П* | Прыжки с разбега (не менее  50 см)*.* *П* | Ползание на четвереньках по бревну. *С* | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с палкой)** | | | | | |
| И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам; поднять палку вверх, опустить на пол, вновь поднять вверх и опустить вниз, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держать верхний конец палки; приседать, скользя руками по палке, затем так же встать, повторить (6–8 раз);  и. п.: сидя скрестив ноги, палка в руках; повернуться вправо, положить руки вперед, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя ноги на ширине плеч, палка на локтях; наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перекаты с пятки на носки и обратно | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Задачи | Основные виды движений | | | | | |
| Ходьба | Бег | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазанье | Катание. Бросание.  Метание |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **МАЙ** | | | | | | | |
| I | Учить прыгать через скакалку парами, метать  в движущуюся цель; упражнять в умении хо- дить по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие, координацию движений | Повороты направо, налево, кругом. *З* | Ходьба широким и мелким шагом. *С.*  Бег на скорость:  30 м (примерно  за 6,5–7,5 с). *О* | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. *П* | Прыжки через длинную скакалку парами. *О* | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. *С* | Метание в дви- жущуюся цель. *О* |
| **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);  и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад;  4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз) | | | | | |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | **Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»** | | | | | |
| II | Учить прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течение определенного времени | Размыкание  и смыкание приставным шагом. *С* | Ходьба с другими видами движений. *П.*  Непрерывный бег в течение  (2–3 минуты)*. З* | *–* | Прыжки через большой обруч  (как через скакал- ку)*. О* | Подлезание  в обруч разными способами. *З* | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. *З* |
| **Общеразвивающие упражнения (с обручем)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед;  4 – переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4–5 раз);  и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 –  вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;  и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе; прыжки вокруг обруча на счет 1–8, на счет 9 – прыгнуть в обруч, повторить (3–4 раза);  и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 – левой ногой; 3 – шаг назад правой ногой; 4 – шаг назад левой ногой, повторить (4–5 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Чье звено скорее соберется?»** | | | | | |
| III | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; | Расчет на пер- вый и второй, перестроение | Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Прыжки через длинную скакалку парами. *П* | Лазанье по гимнастической стенке с использова- | Перебрасывание мяча друг другу из поло- |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость | из одной шеренги в две. *З* | Челночный бег  (3–5 раз по  10 м). *З* | на носочках. *С* |  | нием перекрестного и одноименного движения рук и ног. *З* | жения сидя ноги скрестно. *П* |
| **Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)** | | | | | |
| И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);  и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево, повторить (6 раз);  и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);  и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);  и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить;  и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра** | | | | | |
| IV | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать через большой обруч, метать в движущуюся цель; развивать | Перестроение  в колонну  по четыре. *С* | Ходьба в полу- приседе. *З.*  Бег на скорость:  30 м (примерно  за 6,5–7,5 с). *П* | Кружение с за- крытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). *З* | Прыжки через большой обруч  (как через скакалку)*. П* | Игра «Ловля обезьян» | Метание в движущуюся цель. *П* |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | координацию движения | **Общеразвивающие упражнения (без предметов)** | | | | | |
| И. п.: ноги на ширине плеч руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз);  и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – выполнить мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);  и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);  и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз) | | | | | |
| **Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»** | | | | | |

**2.6. Взаимодействие педагогов группы с семьями воспитанников**

**Работа с родителями.**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

* + Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
  + Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
  + Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).
  + Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

**«Физическая культура»**

* + Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического

развития ребенка.

* + Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
  + Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
  + Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
  + Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
  + Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
  + Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

1. **Организационный раздел**
   1. **Описание условий реализации Программы**

В ДОУ для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований используется групповая комната или площадка в теплое время года.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

**Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

Направленияразвития детей

Методические пособия

Наглядно-дидактическиепособия

Обязательная часть

Физическоеразвитие

Игры-занятия на прогулке с малышами. Для занятий с детьми 2-4 лет. ФГОС. С. Теплюк Мозаика-Синтез, 2014.

Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 112с.Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И.Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229с.

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Дополнительнаялитература

«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.- М.: Вентана- Граф, 2015.-224 с.

* 1. **Режим работы учреждения и режим дня.**

Режим работы ДОУ:

- пятидневная рабочая неделя,

- 12-часовое пребывание детей (время работы: с 7.00 до 19.00),

- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в дошкольном образовательном учреждении - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13.

* 1. **Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно­ образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка.

Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

На этапе, когда детский сад только начинает функционировать, важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

Определены следующие традиционные праздники и мероприятия:

- Спортивный праздник «Зов джунглей»;

- Новогодний праздник;

- Праздник «Зимние забавы»;

- Праздник «Богатырскиепотешки»

- Праздник «Дюймовочка»;

- Праздник народной игры;

- Праздник «Сильные, ловкие, смелые»;

- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

- Праздник «Лето».

* 1. **Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
2. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
3. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
4. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
5. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
6. Картушина М.Ю. – Сценарии досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
7. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
8. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
9. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
10. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
11. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
12. **Дополнительный раздел**

**Приложение 1 График работы инструктора по физической культуре**

**Приложение 2 Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет.**

**Приложение 3 Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет**

**Приложение 4 Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет**

**Приложение 5**

**Приложение 1**

**График работы инструктора по физической культуре**

**Время проведения ООД**

***Понедельник***

9:00 -10:00

***Вторник***

9:00-10:30

**Среда**

12:00-13:30

***Четверг***

9:00-10:00

**Пятница**

12:00 - 13:00

**Приложение 2**

**Комплексно-тематическое планирование от 3 до 4 лет.**

**СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

**Вводная часть**

Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.

**ОРУ**

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 23

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 24

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 25

С кубиком

Л. И. Пензулаева стр. 26

**Основные виды движений**

Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 25см).

Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).

Прокатывание мячей.

Ползание с опорой на ладони и колени.

**Подвижные игры**

«Бегите ко мне»,

«Пойдём в гости»

«Птички»

«Кот и воробышки»

«Быстро в домик»

**Малоподвижные игры**

«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».

«Найдем птичку»

«Сорви яблоко»

«Найдем жучка»

**ОКТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

**Вводная часть**

Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках

**ОРУ**

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 28

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр.29

Л. И. Пензулаева стр. 30

На стульчиках

Л. И. Пензулаева стр. 31-32

**Основные виды движений**

1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;

2. Прыжки.

1. Прыжки из обруча в обруч;

2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4

3. бег по залу в разных направлениях.

1 Прокатывание мячей в прямом направлении;

2. Ползание между предметами не задевая их

1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола);

3. Упражнение в равновесии

«Пробеги - не задень»

**Подвижные игры**

«Догони мяч»

«Ловкий шофер»

«Зайка серый умывается»

«Кот и воробушки»

**Малоподвижные игры**

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

«Машины поехали в гараж»

Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой

Имитация «Деревья и

кустарники» (низкий, высокий)

**НОЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1 - 2-я неделя**

**3 - 4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

**Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

**ОРУ**

С ленточками

Л. И. Пензулаева стр. 33

С обручем

Л. И. Пензулаева стр. 34

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 36

С флажками

Л. И. Пензулаева стр. 37

**Основные виды движений**

1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));

2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»

1. Прыжки через «болото»;

2. прокати мяч «точный пас»;

1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов);

2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.

3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).

1. Игровое задание «Паучки» (ползание);

2. Упражнение в сохранении равновесия.

**Подвижные игры**

«Птички»

«Кот и воробышки»

«По ровненькой дорожке»

«Поймай комара»

**Малоподвижные игры**

«Найдем птичку»

«Где спрятался цыпленок»  
«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)

Ходьба в колонне по одному за комаром.

**ДЕКАБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1 - 2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

**Вводная часть**

Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне

**ОРУ**

С кубиками

Л. И. Пензулаева стр. 39

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 40

С кубиками

Л. И. Пензулаева стр. 41

На стульчиках

Л. И. Пензулаева стр. 42-43

**Основные виды движений**

1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);

2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).

1. Прыжки соскамейке (высота 20 см.) на мат.

2. Прокатывание мячей друг другу

1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;

2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).

1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке» );

2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)

**Подвижные игры**

«Коршун и птенчики»

«Котята и щенята»

«Снежинки-пушинки»

«Птица и птенчики»

**Малоподвижные игры**

«Найдем птенчика»

«Кошечка крадется»

«Найдем Снегурочку»

«Найдем птенчика»

**ЯНВАРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий

**ОРУ**

Л. И. Пензулаева стр. 44

С обручем

Л. И. Пензулаева стр. 45

С кубиком

Л. И. Пензулаева стр. 46

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 47-48

**Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками);

2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».

1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга;

2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».

1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»;

2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы

«Медвежата».

1. ползание под дугу, не касаясь руками пола;

2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.

**Подвижные игры**

«Коршун и цыплята»

«Птица и птенчики»

«Найди свой цвет»

«лохматый пес»

**Малоподвижные игры**

«Найдем птенчика»

Ходьба в колонне по одному

Ходьба в колонне по одному

«Цветочек»,

(имитация «Как распускается цветочек»)

**ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1 - 2-я неделя**

**3 - 4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья

**ОРУ**

С кольцом

Л. И. Пензулаева стр. 50

С малым обручем

Л. И. Пензулаева стр. 51

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 52

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр.53

**Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.);

2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).

1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»;

2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»

1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;

1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»;

2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).

**Подвижные игры**

«Найди свой цвет»

«К куклам в гости»

«Воробушки и кот»

«Лягушки»

**Малоподвижные игры**

Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)

«По тропинке в лес».

Ходьба в колонне по одному

«Доктора»

«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3 - 4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три

**ОРУ**

С кубиком

Л. И. Пензулаева стр. 55

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 56

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 57-58

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 58-59

**Основные виды движений**

1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»);

2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.

1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»)

2. катание мячей друг другу «Точно в руки»

1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»;

2. ползание по скамейке «Муравьишки».

1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»;

2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.

**Подвижные игры**

Эстафетная игра

«Собери набор»

«Подарки»

«Зайка серый умывается»

«Солнечный зайчик»

**Малоподвижные игры**

«Пузыри в стакане»

«Эхо»

«Найди зайку»

«Воздушный шар»

**АПРЕЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1 - 2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5 -я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.

**Вводная часть**

Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их

**ОРУ**

На скамейке с кубиками

Л. И. Пензулаева стр. 60

Л. И. Пензулаева стр. 61

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 62

С обручем

Л. И. Пензулаева стр.63-64

**Основные виды движений**

1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.));

2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».

1. прыжки из кружка в кружек с приземлением на полусогнутые ноги;

2. прокатывание мячей «Точный пас»

1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;

2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».

1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их.

2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.

**Подвижные игры**

«Тишина»

«По ровненькой дорожке»

«Мы потопаем ногами»

«Огуречик, огуречик»

**Малоподвижные игры**

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Пальчиковая гимнастика «Семья»

Ходьба в колонне по одному

«Поезд»

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3 - 4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

**Вводная часть**

Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»

**ОРУ**

С кольцом от кольцеброса

Л. И. Пензулаева стр.65

С мячом

Л. И. Пензулаева стр. 66

С флажками

Л. И. Пензулаева стр. 67

Без предметов

Л. И. Пензулаева стр. 68

**Основные виды движений**

1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.);

2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.

1. прыжки соскамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»;

2. прокатывание мяча друг другу.

1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками4

2. ползание по скамейке на четвереньках.

1. лазание на наклонную лесенку;

2. ходьба по доске руки на пояс

**Подвижные игры**

«Поймай комара»

«Воробышки и кот»

«Пятнашки с ленточками»

«У медведя во бору»

**Малоподвижные игры**

Пальчиковая гимнастика «Семья»

«Давайте вместе с нами»

«Солнышко лучистое»

«Воздушный шар»

**Перспективное планирование от 3 до 4 лет.**

**Месяц**

**неделя**

**Тема ООД**

**ООД (различные виды деятельности)**

**Использованная литература**

***Сентябрь***

***(1неделя)***

Ходьба. Равновесие.

Ходьба. Ориентировка в пространстве.

Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.

(на воздухе)

Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями сохраняя равновесие. Воспитывать смелость.

Закрепить умение ходить по уменьшенной площади опоры сохраняя равновесие: умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Воспитывать умение играть вместе.

Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; в прыжках на двух ногах на месте. Воспитывать сдержанность.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.

***Сентябрь (2неделя)***

Прокатывание мяча.

Прокатывание мяча. Прыжки.

Равновесие. Прокатывание мяча. Прыжки.

(на воздухе)

Развивать умение действовать по сигналу: энергично отталкивать мяч при прокатывании. Воспитывать интерес к совместным играм.

Закреплять умение действовать по сигналу; энергично отталкивать мяч при прокатывании его друг другу. Учить прыжкам на двух ногах вокруг предмета. Воспитывать любовь к физической культуре.

Повторить ходьбу и бег в колонне по одному небольшими подгруппами. Упражнять в равновесии, прокатывании мяча и прыжках. Воспитывать дружелюбие.

***Сентябрь (3неделя)***

Ползанье. Ходьба. Бег в колонне по одному.

Ползание. Ходьба между предметами «змейкой».

Прыжки, прокатывание мяча.

Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. Упражнять в ходьбе между предметами «змейкой». Воспитывать смелость.

Учить во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Повторить упражнения с прыжками. Упражнять в прокатывании мячей. Воспитывать любовь к физической культуре.

***Сентябрь (4неделя)***

Ходьба и бег.

Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.

Игровые упражнения с бегом. Упражнения в равновесии.

(на воздухе)

Продолжать упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Воспитывать доброжелательность.

Закрепить умение в ходьбе и беге между двумя параллельными линиями. Воспитывать любовь к физической культуре.

Повторить игровые упражнения с бегом и упражнения с прыжками. Развивать ловкость. Воспитывать смелость в подвижной игре.

***Октябрь (1неделя)***

Равновесие. Прыжки через шнур.

Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.

Ловля мяча двумя руками. Ходьба и бег по кругу.

(на воздухе)

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать смелость.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на полусогнутые ноги. Воспитывать любовь к физической культуре.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу. Учить ловить мяч брошенный воспитателем. Воспитывать отзывчивость.

***Октябрь (2неделя)***

Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.

Прыжки из обруча в обруч. Проталкивание мяча до ориентира.

Ходьба и бег. Прыжки. Равновесие.

(на воздухе)

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Воспитывать бережное отношение к физическому оборудованию.

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, в энергичном отталкивании мяча, при проталкивании до ориентира в прямом направлении.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в прыжках и равновесии учить сохранять правильную осанку. Воспитывать представление о дружбе.

***Октябрь (3неделя)***

Прокатывание мяча. Ползание.

Прокатывание мяча. Равновесие.

Повторение игровых упражнений с бегом, прыжками.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Воспитывать бережное отношение к игрушкам.

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Упражнять в равновесии. Воспитывать трудолюбие.

Закрепить навыки упражнений с бегом, прыжками и в равновесии. Учить играть дружно. Воспитывать смелость, доброту.

***Октябрь (4неделя)***

Ползание. Упражнение в равновесии.

Ползание. Равновесие.

Ходьба. Бег. Равновесие.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу воспитателя. Развивать координацию движений. Воспитывать интерес к труду.

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с поворотами в другую сторону по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Воспитывать смелость в подвижной игре.

Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, в прыжках и равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.

***Октябрь (5неделя)***

Катание мячей.

Игровые упражнения с мячом.

Равновесие. Прыжки.

Продолжать закреплять навыки в катании мячей. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченному пространству. Воспитывать дружелюбие.

Повторять игровые упражнения с мячом. Закрепить навыки в прыжках. Учить играть дружно. Воспитывать трудолюбие.

Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Воспитывать любовь к физической культуре.

***Ноябрь (1неделя)***

Ходьба. Прыжки на двух ногах с продвижением.

Прыжки. Прокатывание мяча друг другу.

Прыжки. Прокатывание мяча до ориентира.

Упражнять в беге, равновесии и прыжках. Развивать ловкость в игровых упражнениях «Огуречик». Воспитывать дружеские взаимоотношения.

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. Воспитывать смелость в подвижной игре «Мыши в кладовой».

Закрепить упражнения в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч , учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча до ориентира. Воспитывать смелость.

***Ноябрь (2неделя)***

Игровые упражнения с прыжками и бегом.

(на воздухе)

Прокатывание мяча между предметами. Ползание между предметами.

Прокатывание мяча между предметами. Ползание до предмета.

Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Учить быстро, становиться в круг. Воспитывать внимание, умение слушать воспитателя.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Закрепить умения действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Ноябрь (3неделя)***

Игровые упражнения с прыжками, бегом, равновесие.

(на воздухе)

Ползание. Равновесие (ходьба по мостику).

Ползание. Равновесие (ходьба по тропинке).

Повторить игровые упражнения с прыжками, бегом, в равновесии. Учить ходьбе в колонне по одному между предметами. Воспитывать быстроту реакции , смелость в подвижных играх.

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, ползании, развивая координацию движений в равновесии. Воспитывать любовь к физической культуре.

Закреплять упражнения в ходьбе с выполнением задания. Развивать внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании , развивая координацию движения в равновесии. Воспитывать трудолюбие.

***Ноябрь (4неделя)***

Равновесие. Прыжки с продвижением.

Равновесие. Прыжки на месте.

Ходьба между предметами. Метание на дальность.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Воспитывать смелость в подвижной игре «Коршун и птенчики».

Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве и прыжках на месте. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе между предметами; развивать глазомер при бросании снежков на дальность. Воспитывать дружелюбие.

***Декабрь (1неделя)***

Прокатывание мяча. Ползание под дугу.

Прокатывание мяча. Ползание под шнур.

Равновесие. Метание.

(на воздухе)

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под дугу. Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.

Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячей между предметами, умение группироваться при лазании под шнур. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Повторить ходьбу и бег по кругу, игровые упражнения на равновесие и метание. Воспитывать доброжелательное отношение.

***Декабрь (2неделя)***

Ползание по доске. Равновесие (ходьба по доске).

Ползание по доске. Равновесие (ходьба по узкой дорожке).

Игровые упражнения с метанием. Равновесие.

(на воздухе)

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. Воспитывать смелость в подвижной игре.

Закрепить упражнения в ходьбе и беге врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по узкой дорожке. Воспитывать смелость, доброту.

Повторить игровые упражнения с метанием, в равновесии. Повторить игру «Зайка беленький». Воспитывать любовь к физической культуре и спорту.

***Декабрь (3неделя)***

Равновесие. Прыжки.

Ходьба и бег по кругу. Метание.

Прыжки. Прокатывание мяча.

Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры, прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. Воспитывать смелость в подвижной игре.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, в метании. Воспитывать активность в игровых упражнениях.

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Январь (2неделя)***

Прыжки. Прокатывания мяча вокруг предмета.

Прыжки через линии. Метание в вертикальную цель.

(на воздухе)

Прокатывание мяча друг другу. Ползание до предмета.

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча вокруг предмета, развивать координацию движения. Воспитывать смелость в игре «Птица птенчики».

Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках через линии, в метании в цель, Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию.

Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Воспитывать желание заниматься физической культурой.

***Январь (3неделя)***

Прокатывание мяча друг другу. Ползание под дугу.

Метание на дальность. Катание на санках.

(на воздухе)

Ползание под дугу. Равновесие.

Закрепить умение действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании под дугу, развивая координацию движений. Воспитывать дружелюбие.

Упражнять в метании снежков на дальность, в быстроте и ловкости при катании друг друга на санках. Воспитывать положительное отношение к ЗОЖ.

Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать смелость в подвижной игре «Лохматый пёс».

***Январь (4неделя)***

Ползание. Равновесие

Метание в вертикальную цель. Катание на санках.

(на воздухе)

Равновесие. Прыжки.

Закрепить умение действовать по сигналу, ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу. В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы. Воспитывать желание заниматься физической культурой.

Упражнять в метании снежков в вертикальную цель; развивать выносливость при катании друг друга на санках. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперёд. Воспитывать любовь к физической культуре.

***Январь (5неделя)***

Равновесие. Прыжки с продвижением вперёд.

Игровые упражнения с ходьбой и бегом.

(на воздухе)

Прыжки с высоты. Прокатывание мяча между предметами.

Закреплять навыки ходьбы и бега вокруг предметов; упражнять в равновесии и прыжках. Воспитывать дружелюбие.

Повторить игровые упражнения «Веселые снежинки», «Зайка беленький». Воспитывать представление о здоровом образе жизни.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Воспитывать трудолюбие.

***Февраль (1неделя)***

Прыжки с высоты. Прокатывание мяча друг другу.

Игровые упражнения с прыжками и бегом.

(на воздухе)

Бросание мяча. Ползание под шнур.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать учить приземляться при прыжках на полусогнутые ноги; учить отталкивать мяч при прокатывании его друг другу.

Упражнять в игровых упражнениях с прыжками и бегом. Воспитывать самостоятельность.

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. Воспитывать смелость.

***Февраль (2неделя)***

Бросание мяча. Ползание под шнур.

Игровые упражнения в равновесии, беге и прыжках .

(на воздухе)

Лазание под дугу. Равновесие.

Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в ползании под шнур; закрепить умение перебрасывать мяч через шнур. Воспитывать желание заниматься физкультурой.

Повторить игровые упражнения в равновесии беге и прыжках. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать ловкость.

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. Воспитывать дружелюбие.

***Февраль***

***(3 неделя)***

Лазание под дугу. Равновесие.

Равновесие. Прыжки между предметами.

Равновесие. Прыжки через шнур.

Закрепить навыки ходьбы и бега с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в лазании под дугу; в равновесии при ходьбе между кубиками.

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Воспитывать любовь к физкультуре.

Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.

***Февраль***

***(4неделя)***

Игровые упражнения с ходьбой, прыжками и бегом.

(на воздухе)

Прыжки. Катание мячей друг другу.

Прыжки. Катание мячей друг другу.

Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивая ловкость, В прыжках на двух ногах и беге врассыпную. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Воспитывать умение играть дружно.

Закрепить умение прыгать в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.

***Февраль***

***(5 неделя)***

Игровые упражнения с прыжками, бегом и на равновесие.

(на воздухе)

Бросание мяча. Ползание по доске.

Бросание мяча. Ползание по скамейке.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и на равновесие. Воспитывать основы собственной безопасности.

Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании по доске. Воспитывать вежливость.

Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.

***Март***

***(1 неделя)***

Игровые упражнения с прыжками. Игровые задания с бегом.

(на воздухе)

Ползание. Ходьба на повышенной опоре.

Ползание. Ходьба с перешагиванием через шнуры.

Разучить игровые упражнения с прыжками. Повторить игровые задания с бегом; развивать ловкость в игре с мячом. Воспитывать самостоятельность.

Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Закрепить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через шнуры. Воспитывать любовь к физкультуре.

***Март***

***(2 неделя)***

Игровые упражнения с бегом и прыжками.

(на воздухе)

Равновесие. Прыжки через шнуры.

Равновесие. Прыжки в длину с места.

Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Воспитывать смелость.

Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках в длину с места.

***Март***

***(3 неделя)***

Упражнения с бегом, прыжками и равновесием.

(на воздухе)

Прыжки. Прокатывание мячей.

Прыжки. Бросание мяча об пол.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесием. Воспитывать дружелюбие.

Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать смелость.

***Март***

***(4 неделя)***

Игровые упражнения с

прыжками и бегом.

(на воздухе)

Бросание мяча вверх. Ползание по гимнастической скамейке.

Бросание мяча вверх.

Ползание по доске.

Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Воспитывать понятие о здоровом образе жизни.

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. Воспитывать доброжелательность.

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; повторить ползание по доске.

***Апрель***

***(1 неделя)***

Игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель.

(на воздухе)

Ползание. Равновесие.

Ползание. Равновесие.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием в цель. Воспитывать чувство собственной безопасности.

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске.

Воспитывать самостоятельность.

***Апрель***

***(2 неделя)***

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Равновесие. Прыжки через шнуры.

Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Воспитывать дружеские взаимоотношения.

Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре.

Повторить ходьбу и бег врассыпную, ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Воспитывать любовь к физкультуре и спорту.

***Апрель***

***(3 неделя)***

Ходьба. Игровые упражнения с бегом и прыжками.

(на воздухе)

Прыжки. Прокатывание мячей друг другу.

Прыжки. Прокатывание мячей.

Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры: повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Воспитывать любовь к подвижным играм.

Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать дружелюбие.

Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Воспитывать смелость.

***Апрель***

***(4 неделя)***

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по доске.

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием. Развивать ловкость. Воспитывать самостоятельность.

Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать желание заниматься спортом.

Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по доске. Воспитывать культуру поведения.

***Май***

***(1 неделя)***

Ходьба и бег врассыпную. Прыжки.

(на воздухе)

Лазание. Равновесие.

Лазание. Равновесие.

Повторить ходьбу и бег врассыпную с использованием всей площадки. Упражнять в беге, прыжках. Воспитывать доброжелательность.

Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке.

Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.

Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по гимнастической стенке.

Повторить задания в равновесии. Воспитывать смелость.

***Май***

***(2 неделя)***

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Май***

***(3 неделя)***

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.

***Май***

***(4 неделя)***

Игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием.

(на воздухе)

Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, метанием (по выбору детей). Воспитывать дружеские взаимоотношения.

**Приложение 3**

**Комплексно-тематическое планирование от 4 до 5 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.

**Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена

**ОРУ**

Без предметов

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16

Без предметов

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23

С мячом

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20

С гимнастической палкой

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26

**Основные виды движений**

1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя  
в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).

4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках

1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка

3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове

5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо

2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове

3. Ходьба с мешочком на голове.

4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.

5. Ходьба «Пингвин»

1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.

3. Ходьба по скамейке  
(высота – 15см), пере-

шагивая через кубики, руки на поясе.

4. Игровое упражнение  
с прыжками на месте на двух ногах

**Подвижные игры**

«Запрещенное движение»

«Удочка»

«Мы веселые ребята»

«Ловишки с ленточками»

**Малоподвижные игры**

«Тише едешь – дальше будешь»

«Гуси идут домой»

Спокойная ходьба в колонне по одному

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Подойди не слышно»

**ОКТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/ неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.

**Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

**ОРУ**

Без предметов

Пензулаева Л .И. ст. гр. стр.29

С гимнастической палкой

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35

С обручем

Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37

**Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..

2. Переползание через препятствие

3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.

4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком

1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.

2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком

3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.

4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше

1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).

2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..

3. Перелезание с преодолением препятствия.

4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч

1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка

2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед

3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки

4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

**Подвижные игры**

«Перелет птиц»

«Зайцы в огороде»

«Гуси-гуси»

«Мы – весёлые ребята»

**Малоподвижные игры**

Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»

«Овощи и фрукты»

«Вершки и корешки»

«Летает-не летает».

**НОЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.

**Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

**ОРУ**

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41

Без предмета

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43

С мячом большого диаметра

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45

На гимнастической скамейке

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47

**Основные виды движений**

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками

2.Ведение мяча с продвижением вперед

3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч

4. Бег по наклонной доске

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове

5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами

4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками

2.Спрыгивание со скамейки на мат.

3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя

4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом

**Подвижные игры**

«Не оставайся на полу»

«Круговая лапта»

«Платочек»

«Эстафета парами»

**Малоподвижные игры**

«Угадай по голосу»

«Пропавшие ручки»

«Найди, где спрятано»

«Две ладошки».

(музыкальная)

**ДЕКАБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

**Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения

**ОРУ**

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50

С флажками

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56

**Основные виды движений**

1. Прыжки со скамейки (20см) на мат

2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке

3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него

4. Прокатывание мячей между предметами.

5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей

4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)

1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).

2. Метание мешочков вдаль.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

1.Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии

2. Прыжки с разбега на мат

3. Метание вдаль

4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

**Подвижные игры**

«Мороз Красный нос»

«Уголки»

«Ключи»

«Два Мороза»

**Малоподвижные игры**

Ходьба «Конькобежцы»

«Береги мебель»

«Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь)

Игровое упражнение «Снежная королева»

**ЯНВАРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я - 2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

**Вводная часть**

Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег

**ОРУ**

С кубиками

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60

Со шнуром

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62

На гимнастической скамейке

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66

**Основные виды движений**

1.Ходьба по наклонной доске(40см).

2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.

3. Попади в обруч (правой и левой)

4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую

1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.

2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису

3. Прыжки в длину с места

4.Метание в цель

1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.

3. Прыжки в высоту  
с места «Достань до предмета»

4.Метание вдаль

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

2.Прыжки в длину с места.

3. Метание мяча в вертикальную цель

4. Пролезание в обруч правым и левым боком

**Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»

«Мышеловка»

«Совушка»

«Звериная зарядка»

**Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».

Массаж стоп мячами ежиками

«Зимушка-зима».

Игровое упражнение «Веселые воробышки»

«Почта»

**ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

**ОРУ**

С гимнастической палкой

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69

С большим мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71

На гимнастической скамейке

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74

**Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики

2. Прыжки через скакалку (неподвижную).

3. Прокатывание мяча между кеглями

4. Ползание по пластунски до обозначенного места

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.

4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)

1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке

2. Прыжки через бруски правым боком

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.

3. Прыжки через скамейку

4. Лазание по гимнастической стенке

**Подвижные игры**

«Автомобили»

«Охотники и зайцы»

«У солдат порядок строгий»

«Запрещенное движение»

**Малоподвижные игры**

«Поезд»

«Четыре стихии».

Игровое упражнение: «Снайперы»

«Светофор»

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

**ОРУ**

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80

С кубиками

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84

**Основные виды движений**

1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове

2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м).

3. Прыжки из обруча в обруч

4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой

2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.

3. Пролезание в обручи

4. Прыжок в высоту с разбега

1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой

2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола

3. Ползание по скамейке по-медвежьи

4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.

5. Подлезание под дугу

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом

2. Метание в горизонтальную цель

3. Прыжки со скамейки на мат

4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

**Подвижные игры**

Эстафета «Собери цветы»

«Собери ручейки в речку»

«Пожарные на ученье»

«Зайка серый умывается»

**Малоподвижные игры**

Психогимнастика «Ласкушенька»

«Солнышко, заборчик, камешки»

«Маляры»

Упражнение «Лучистые глазки»

**АПРЕЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево

**ОРУ**

С гимнастической палкой

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87

С короткой скакалкой

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89

С малым мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг

2. Прыжки из обруча в обруч.

3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой

4. Вис на гимнастической стенке

1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой

2. Пролезание в обруч боком

3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями

4. Прыжки в высоту

1. Ходьба по скамейке спиной вперед

2. Прыжки через скакалку

3. Метание вдаль набивного мяча

4. Ползание по туннелю.

5. Прокатывание обручей друг другу

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

4. Прыжки через длинную скакалку

**Подвижные игры**

«Медведи и пчелы»

«Полет»

Эстафета «Картошка в ложке»

«Ловишка с ленточками

**Малоподвижные игры**

Забавное упражнение «Березка»

«Кто на чем полетит»

Дыхательное упражнение «Буря в стакане»

Народная игра «12 палочек»

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

**ОРУ**

Без предметов

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97

С мячом

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99

С обручем

Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега).

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

1. Ходьба по шнуру  
(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  
в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе

3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

4.Лазание по гимнастической стенке

**Подвижные игры**

«Разведчики»

«Парашют» (с бегом)

«Медведь и пчелы»

Эстафета «Дружба»

**Малоподвижные игры**

Игровое упражнение «Меткие стрелки»

«Море волнуется»

Игровое упражнение «Муравьи»

Игра с парашютом

**Перспективное планирование от 4 до 5 лет**

**Месяц, неделя**

**Тема ООД**

**ООД (различные виды деятельности)**

**Использованная литература**

***Сентябрь***

***1 неделя***

Ходьба. Равновесие.

1. 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 на месте.  
2.Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.

3. (на воздухе) Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 20 (N1).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 41 (N1)

 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N3).

***2 неделя***

Ходьба. Прыжки на двух ногах на месте.

1.Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.

2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 22 (N4).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 43 (N2)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 24 (N6).

***3 неделя***

Прыжки.

Равновесие.

1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.

2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки действий с обручами.

 3. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 25 (N7).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 46 (N3)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 27 (N9).

***4 неделя***

Ходьба, бег.

1. 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.  
2. Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

3. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в прыжках.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 28 (N10).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 48 (N4)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 30 (N12).

***Октябрь***

***1 неделя***

Ходьба, прыжки с места.

1. 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.

2. Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.   
3. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 32 (N13).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 52 (N5)

 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 33 (N15).

***2 неделя***

Ходьба, прыжки с места.

1. 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.  
2. Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.

3. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 34 (N16).  
Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 55 (N6)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 35 (N18).

***3 неделя***

Ходьба, прыжки с места.

1. 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. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.

3. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 36 (N19).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 58 (N7)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N21).

***5 неделя***

Ходьба, прыжки с места.

1.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.

2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.

3. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 37 (N22).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 60 (N8)

Пензулаева Л.И.  с. 39 (N24).

***Ноябрь***

***1 неделя***

Ходьба и бег с изменением направления.

1. 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.  
2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

**3.**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.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 40 (N25).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 63 (N9)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 41 (N27).

***2 неделя***

Ходьба и бег с изменением направления.

1. 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

2. Закреплять умение подлезать под припятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

3. 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.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 42 (N28).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 68 (N10)

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 44 (N30).

***3 неделя***

Ходьба и бег с изменением направления.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.

3.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.

Пензулаева Л.И.  с. 44 (N31).

 Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 69 (N11)

Пензулаева Л.И.  с. 46 (N33).

***4 неделя***

Ходьба и бег с изменением направления.

1. 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.

2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.

3. 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

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 46 (N34).

Подольская Е. И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия с. 71 (N12)

 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 48 (N36).

***Декабрь***

***1 неделя***

Ходьба, лазание

1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию  
движений в прыжках через препятствие.

2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.

3.Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 49 (N1).  
Подольская Е. И.  с. 86 (N18)

 Пензулаева Л.И. с. 50 (N3).

***2 неделя***

Прокатывание мячей.

1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.

2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.   
3.Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа с. 51 (N4).  
Подольская Е. И.  с. 83 (N17)  
Пензулаева Л.И.  с. 52 (N6).

***3 неделя***

Ходьба, метание.

1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.  
2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.  
3.Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Пензулаева Л.И.  с. 53 (N7).

 Подольская Е. И.  с. 79 (N15)

Пензулаева Л.И.  с. 55 (N9).

***4 неделя***

Перестроение, метание.

1. 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.  
2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.  
3. Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.

Пензулаева Л.И.  с. 55 (N10).

 Подольская Е. И.  с. 89 (N19)  
Пензулаева Л.И.  с. 57 (N12).

***Январь***

***1 неделя***

Ходьба, прокатывание мяча.

1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо;    
2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.

3Повторение игровых упражнений на закрепление.

Пензулаева Л.И.  с. 58 (N13).

 Подольская Е. И.  с. 81 (N16)

Пензулаева Л.И.  с. 60 (N15).

***2 неделя***

Ходьба, бег.

1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.  
3. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.

Пензулаева Л.И.  с. 60 (N16-17).

 Пензулаева Л.И.  с. 61 (N18).

***3 неделя***

Прокатывание мяча.

1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.  
3. Упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.

Пензулаева Л.И.  с. 62 (N19-20).

 Пензулаева Л.И.  с. 63 (N21).

***4 неделя***

Ползание.

1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен,  
В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.  
3. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.

Пензулаева Л.И.  с. 64 (N22-23).

 Пензулаева Л.И.  с. 65 (N24).

***Февраль***

***1 неделя***

Лазание.

1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.

3.Упражнять в лазании под рейку (40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах  с продвижением вперед между предметами (3 м)

Пензулаева Л.И.  с. 66 (N25-26).

Пензулаева Л.И.  с. 68 (N27).

***2 неделя***

Прыжки.

1-2.  Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  
3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Пензулаева Л.И.  с. 68 (N28-29).

 Пензулаева Л.И.  с. 69 (N30).

***3 неделя***

Метание.

1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча  2-мя руками, в ползании на четвереньках  
3. Упражнять в метании на дальность.  
Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку»,  
Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»

Пензулаева Л.И.  с. 70 (N31-32).

 Пензулаева Л.И.  с. 71 (N33).

***4 неделя***

Метание.

1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами.  
3.  Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.

Пензулаева Л.И.  с. 71 (N34-35).

 Пензулаева Л.И.  с. 73 (N36).

***Март***

***1 неделя***

Спрыгивания на мягкую поверхность.

1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, в равновесии и прыжках.  
2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья

3. Развивать ловкость и глазомер,  
Упражнять в беге;  
Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.

Пензулаева Л.И.  с. 73 (N1-2).

 Подольская Е. И.  с. 93 (N20)

 Пензулаева Л.И.  с. 74 (N3).

***2 неделя***

Бег с препятствиями.

1-2. Упражнять:   
- в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде,  
- в прыжках в длину с места,  
- в бросании мячей через сетку.

3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке.  
Повторить прокатывание мяча между предметами.

Пензулаева Л.И.  с. 75 (N4-5).

 Пензулаева Л.И.  с. 77 (N6).

***3 неделя***

Ходьба, бег.

1-2. Упражнять:  
– в ходьбе и беге по кругу;  
– с выполнением задания,  
- в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке.

3. Упражнять детей в беге на выносливость,  
- в ходьбе и беге между предметами,  
-в прыжках на одной ноге попеременно.

Пензулаева Л.И.  с. 77 (N7-8).

 Пензулаева Л.И.  с. 78 (N9).

***4 неделя***

Ходьба, бег.

1-2. Упражнять:  
- в ходьбе и беге врассыпную,  
-с остановкой по сигналу воспитателя,  
-ползание по скамейке «по-медвежьи»,  
- в равновесии и прыжках.

3. Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом,  
- с мячом,  
- в равновесии и в прыжках.

Пензулаева Л.И.  с. 79 (N10-11).

 Пензулаева Л.И.  с. 80 (N12).

***Апрель***

***1 неделя***

Ходьба, бег.

1-2. Упражнять  
- в ходьбе и беге колонной по по- одному, врассыпную;  
- в равновесии и в прыжках.  
3. Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне,  
- в прокатывании обручей,  
- в упражнениях с мячами.

Пензулаева Л.И.  с. 81 (N13-14).

 Пензулаева Л.И.  с. 83 (N15).

***2 неделя***

Ходьба, бег, прыжки.

 1-2. Упражнять   
- в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении  занимать правильное и.п.,  в прыжках в длину с места.  
3. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.

Пензулаева Л.И.  с. 83 (N16-17).

 Пензулаева Л.И.  с. 85 (N18).

***3 неделя***

Ходьба, бег, прыжки, перебрасывание мяча.

1-2.Упражнять:  
– в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,  
- в ползании на четвереньках.  
Развивать:  
- ловкость и глазомер при  метании на дальность.  
3.  Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.

Пензулаева Л.И.  с. 85 (N19-20).

 Пензулаева Л.И.  с. 86 (N21).

***4 неделя***

Равновесие.

1-2.Упражнять:  
- в ходьбе и беге врассыпную,  
- в равновесии и прыжках.  
3. Упражнять  в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.

Пензулаева Л.И.  с. 87 (N22-23).

 Пензулаева Л.И.  с. 88  (N24).

***Май***

***1 неделя***

Ходьба, прыжки, равновесие.

1-2. Упражнять:  
– в ходьбе парами,  
-в сохранении устойчивого равновесия  по уменьшенной площади опоры,  
- в прыжках в длину с места.  
3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,

Пензулаева Л.И.  с. 89 (N25-26).

 Пензулаева Л.И.  с. 90 (N27).

***2 неделя***

Ходьба, прыжки, равновесие

1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.  
3.  Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.

Пензулаева Л.И.  с. 90 (N28-29).

Пензулаева Л.И.  с. 91 (N30).

***3 неделя***

Ходьба, прыжки, равновесие, метание.

1-2.Упражнять:  
-в ходьбе с высоким подниманием колена;  
-в беге врассыпную;  
- в ползании по скамейке на животе;  
- в метании предметов в вертикальную цель.  
3.  Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.

Пензулаева Л.И.  с. 92 (N31-32).

 Пензулаева Л.И.  с. 93 (N33).

***4 неделя***

Ходьба, прыжки, равновесие, метание.

1-2.Упражнять:  
– в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоре прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.  
3. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

Пензулаева Л.И.  с. 93 (N34-35).

 Пензулаева Л.И.  с. 94 (N36).

**Приложение 4**

**Комплексно-тематическое планирование от 5 до 6 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их

**Вводная часть**

Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.

**ОРУ**

С малым мячом

На гимнастических скамейках

С осенними листочками

С обручем

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).

2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)

3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)  
4. Ползание на животе по гимнастической скамейке

1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.

2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель

3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур

4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове

1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа

2. Перебрасывание мяча через сетку

3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки

4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками

2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке

3.Прыжки с места вдаль

4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую

5. Упражнение «крокодил»

**Подвижные игры**

«Совушка»

«Перемени предмет»

«Ловишка, бери ленту»

«Горелки»

**Малоподвижные игры**

«Найди и промолчи».

«Дует, дует ветерок»

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Дует, дует ветерок»

«Дерево, кустик, травка»

**ОКТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.

**Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

**ОРУ**

С малым мячом

Без предметов

С веревочкой

С султанчиками (под музыку)

**Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..

2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней

3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.

4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком

1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.

2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног

3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.

4.Лазание по гимн стенке

1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).

2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.

3. Перелезание с преодолением препятствия.

4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч

1.Ходьба по узкой скамейке

2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед

3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу

4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

**Подвижные игры**

«Удочка»

«Жмурки»

Эстафета «Сбор урожая»

«Перелет птиц»

**Малоподвижные игры**

«Съедобное – не съедобное»

«Затейники»

«Съедобное – не съедобное»

«Летает-не летает»

**НОЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.

**Вводная часть**

Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

**ОРУ**

Со скакалкой

С обручем

Без предметов

Парами с палкой

**Основные виды движений**

1. Прыжки через скамейку

2.Ведение мяча с продвижением вперед

3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч

4. Бег по наклонной доске

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат,

4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками

2.Спрыгивание со скамейки на мат.

3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя

4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом

**Подвижные игры**

«Быстро возьми, быстро положи»

«Лошади»

«Хитрая лиса»

«Круговая лапта»

**Малоподвижные игры**

«Самомассаж»

ног мячами ежиками

«Затейники»

«У жирафов»

«Две ладошки».

(музыкальная)

**ДЕКАБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

**Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения

**ОРУ**

Без предметов

С мячом

С обручами

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Прыжки из глубокого приседа

2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием

3Метание набивного мяча вдаль

4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей

4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)

1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).

2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол

2. Прыжки с разбега на мат

3. Метание в цель

4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине

**Подвижные игры**

«Мороз красный нос»

«Охотники и зайцы»

«Уголки»

«Два мороза»

**Малоподвижные игры**

Ходьба «Конькобежцы»

«Звериная зарядка»

«Береги мебель»

Игровое упражнение «Снежная королева»

**ЯНВАРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

**Вводная часть**

Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег

**ОРУ**

С палкой

С мячом

С гирями

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1.Ходьба по наклонной доске(40см).

2. Прыжки в длину с места

3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)

4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую

1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.

2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису

3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)

4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)

1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком

3. Прыжки в высотус места «Достань до предмета»

4.Перебрасывание мяча снизу друг другу

5. Кружение парами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

2.Прыжки в длину с места.

3. Метание мяча в вертикальную цель

4. Пролезание в обруч правым и левым боком

**Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»

«Догони свою пару»

«Ловля обезъян»

«Ловля обезьян»»

**Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».

Массаж стоп мячами ежиками

«Зимушка-зима».

Танцевальные движения

«Четыре стихии».

«У жирафов»

**ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

**ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками парами

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом

2. Прыжки в длину с разбега

3. Отбивание мяча правой и левой рукой

4. Ползание по пластунские до обозначенного места

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног

4. Прыжки в высоту

1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке

2. Прыжки через бруски правым боком

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

5. Перебрасывание набивных мячей

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении

3. Прыжки через скамейку

4. Лазание по гимнастической стенке

**Подвижные игры**

«Ключи»

«Удочка»

«У солдат порядок строгий»

«Цветные автомобили»

**Малоподвижные игры**

«Самомассаж» лица, шеи, рук

«Море волнуется»

Игровое упражнение: «Снайперы»

«Светофор»

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

**ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С обручем

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней

2. Метание в цель из разных исходных положений

3. Прыжки из обруча в обруч

4. Подлезание в обруч разными способами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

3. Ползание на спине по гимнастической скамейке

4. Прыжки на одной ноге через шнур

1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола

3. Ползание по скамейке по-медвежьи

4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной

2 Прыжки со скамейки на мат

3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

**Подвижные игры**

Эстафета «Собери цветы»

«Собери ручейки в речку»

«Гуси-лебеди»

«Медведь и дети»

**Малоподвижные игры**

Психогимнастика «Ласкушенька»

«Море волнуется»

«Воздушный шар»

«Самомассаж» лица, шеи, рук

**АПРЕЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево

**ОРУ**

Без предметов

С обручем

С кольцом

С мешочками

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура

3. Переброска мячей в шеренгах

4. Вис на гимнастической стенке

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове

2. Пролезание в обруч боком

3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями

4. Прыжки через короткую скакалку

1. Ходьба по скамейке спиной вперед

2. Прыжки в длину с разбега

3. Метание вдаль набивного мяча

4.Прокатывание обручей друг другу

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы

2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

4. Прыжки через длинную скакалку

**Подвижные игры**

«Догони свою пару»

«Удочка»

«Мышеловка»

«Ловишка с ленточками»

**Малоподвижные игры**

«Стоп»

«Найди и промолчи»

«Парашют»

«Кто ушел»

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

**ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками

С обручами под музыку

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега).

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на одной ноге через скакалку

1. Ходьба по шнуру(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  
в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе

3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

4.Лазание по гимнастической стенке

**Подвижные игры**

«Разведчики»

«Парашют» (с бегом)

Эстафета «Собери портфель»

Эстафета «Дружба»

**Малоподвижные игры**

Игровое упражнение «Меткие стрелки»

«Море волнуется»

«Релаксация» «В лесу»

Игра с парашютом

**Перспективное планирование от 5 до 6 лет**

**Месяц, неделя**

**Тема ООД**

**ООД (различные виды деятельности)**

**Использованная литература**

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную , прыжки, перебрасывание мяча.»

- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную;

-развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу;

-воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14

«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»

-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;

-продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край;

-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ;

-воспитывать любовь к физическому развитию.

Л.И.Пензулаева Стр.23

«Поорот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»

-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;

-повторить бег с преодолением препятствий;

-развивать координацию движений при перебрасывании мяча;

-воспитывать у детей усердность

Л.И.Пензулаева Стр.29

«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »

-продолжать учить ходьбе парами;

-повторить лазанье в обруч;

- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.34

«Ходьба с изменением направления движения,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»

-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами;

-повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;

-развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами;

-воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.41

«Ходьба с выполнение действий по сигналу воспитателя; прыжки»

-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;

-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.45

«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»

-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону;

-развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед;

-упражнять в ползании и переброске мяча;

-воспитывать интерес к играм с мячом

Л.И.Пензулаева Стр.50

«Ходьба и бег врассыпную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»

-продолжать учить детей ходьбе и беге врассыпную;

-учить ловить мяч;

-развивать ловкость и глазомер;

-повторить ползание по гимнастической скамейке;

-упражнять в сохранении устойчивого равновесия;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.52

«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»

-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами;

-развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;

-упражнять в прыжках с ноги на ногу;

-учить забрасывать мяч в кольцо;

Л.И.Пензулаева Стр.58

Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»

- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами;

-развивать умение перебрасывать мяч друг другу;

-повторить задание в равновесии;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.62

«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»

-упражнять детей в непрерывном беге;

-учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;

Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

-повторить задания в прыжках и с мячом;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.72

«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»

-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;

-разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;

-упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;

-развивать ловкость и глазомер;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.75

«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»

- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную;

-разучить прыжок в высоту с разбега;

-развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами;

- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.78

«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»

-повторить ходьбу и бег по кругу;

-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре;

-развивать прыжки и метание в цель;

- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.85

«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей»

-повторить ходьбу и бег7 между предметами;

-разучить прыжки с короткой скакалкой;

-развивать и упражнять в прокатывании обручей;

- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.87

«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»

-упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;

-разучить прыжок в длину с разбега;

-развивать и упражнять в перебрасывании мяча;

- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.95

«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»

-продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения;

-развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;

-повторить прыжки между предметами;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.99.

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

**Приложение 5**

**Комплексно-тематическое планирование от 6 до 7 лет**

**СЕНТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их

**Вводная часть**

Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.

**ОРУ**

С малым мячом

На гимнастических скамейках

С осенними листочками

С обручем

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).

2. Прыжки с места на мат ( через набивные мячи)

3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, ( из-за головы)  
4. Ползание на животе по гимнастической скамейке

1.Прыжки с поворотом «кругом» , доставанием до предмета.

2. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель

3 Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур

4. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове

1. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа

2. Перебрасывание мяча через сетку

3. Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки

4. Прыжки через скакалку с вращением перед собой.

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками

2.Ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке

3.Прыжки с места вдаль

4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую

5. Упражнение «крокодил»

**Подвижные игры**

«Совушка»

«Перемени предмет»

«Ловишка, бери ленту»

«Горелки»

**Малоподвижные игры**

«Найди и промолчи».

«Дует, дует ветерок»

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения

«Дует, дует ветерок»

«Дерево, кустик, травка»

**ОКТЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.

**Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

**ОРУ**

С малым мячом

Без предметов

С веревочкой

С султанчиками (под музыку)

**Основные виды движений**

1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..

2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней

3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.

4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком

1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.

2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног

3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.

4.Лазание по гимн стенке

1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).

2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.

3. Перелезание с преодолением препятствия.

4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч

1.Ходьба по узкой скамейке

2..Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед

3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу

4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

**Подвижные игры**

«Удочка»

«Жмурки»

Эстафета «Сбор урожая»

«Перелет птиц»

**Малоподвижные игры**

«Съедобное – не съедобное»

«Затейники»

«Съедобное – не съедобное»

«Летает-не летает»

**НОЯБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и.

**Вводная часть**

Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал

**ОРУ**

Со скакалкой

С обручем

Без предметов

Парами с палкой

**Основные виды движений**

1. Прыжки через скамейку

2.Ведение мяча с продвижением вперед

3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч

4. Бег по наклонной доске

1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях

4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове

1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола

2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

3. Прыжки с места на мат,

4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками

2.Спрыгивание со скамейки на мат.

3.Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя

4.Лазание по гимн.стенке разноименным способом

**Подвижные игры**

«Быстро возьми, быстро положи»

«Лошади»

«Хитрая лиса»

«Круговая лапта»

**Малоподвижные игры**

«Самомассаж»

ног мячами ежиками

«Затейники»

«У жирафов»

«Две ладошки».

(музыкальная)

**ДЕКАБРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям

**Вводная часть**

Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения

**ОРУ**

Без предметов

С мячом

С обручами

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Прыжки из глубокого приседа

2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием

3Метание набивного мяча вдаль

4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед

1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей

4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)

1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).

2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.

3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч

1.Ходьба по гимн скамейке с отбиванием мяча о пол

2. Прыжки с разбега на мат

3. Метание в цель

4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) и с мешочком на спине

**Подвижные игры**

«Мороз красный нос»

«Охотники и зайцы»

«Уголки»

«Два мороза»

**Малоподвижные игры**

Ходьба «Конькобежцы»

«Звериная зарядка»

«Береги мебель»

Игровое упражнение «Снежная королева»

**ЯНВАРЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я/5-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и,.; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх

**Вводная часть**

Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег

**ОРУ**

С палкой

С мячом

С гирями

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1.Ходьба по наклонной доске(40см).

2. Прыжки в длину с места

3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)

4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую

1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.

2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису

3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)

4.Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)

1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком

3. Прыжки в высоту  
с места «Достань до предмета»

4.Перебрасывание мяча снизу друг другу

5. Кружение парами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки

2.Прыжки в длину с места.

3. Метание мяча в вертикальную цель

4. Пролезание в обруч правым и левым боком

**Подвижные игры**

«Ловишка с мячом»

«Догони свою пару»

«Ловля обезъян»

«Ловля обезьян»»

**Малоподвижные игры**

«Ножки отдыхают».

Массаж стоп мячами ежиками

«Зимушка-зима».

Танцевальные движения

«Четыре стихии».

«У жирафов»

**ФЕВРАЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**занятия**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

**ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками парами

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом

2. Прыжки в длину с разбега

3. Отбивание мяча правой и левой рукой

4. Ползание по пластунские до обозначенного места

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног

4. Прыжки в высоту

1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке

2. Прыжки через бруски правым боком

3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо

4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

5. Перебрасывание набивных мячей

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении

3. Прыжки через скамейку

4. Лазание по гимнастической стенке

**Подвижные игры**

«Ключи»

«Удочка»

«У солдат порядок строгий»

«Цветные автомобили»

**Малоподвижные игры**

«Самомассаж» лица, шеи, рук

«Море волнуется»

Игровое упражнение: «Снайперы»

«Светофор»

**МАРТ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы

**ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С обручем

С султанчиками под музыку

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней

2. Метание в цель из разных исходных положений

3. Прыжки из обруча в обруч

4. Подлезание в обруч разными способами

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

3. Ползание на спине по гимнастической скамейке

4. Прыжки на одной ноге через шнур

1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой

2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола

3. Ползание по скамейке по-медвежьи

4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.

1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной

2 Прыжки со скамейки на мат

3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом

**Подвижные игры**

Эстафета «Собери цветы»

«Собери ручейки в речку»

«Гуси-лебеди»

«Медведь и дети»

**Малоподвижные игры**

Психогимнастика «Ласкушенька»

«Море волнуется»

«Воздушный шар»

«Самомассаж» лица, шеи, рук

**АПРЕЛЬ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево

**ОРУ**

Без предметов

С обручем

С кольцом

С мешочками

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной

2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура

3. Переброска мячей в шеренгах

4. Вис на гимнастической стенке

1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове

2. Пролезание в обруч боком

3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями

4. Прыжки через короткую скакалку

1. Ходьба по скамейке спиной вперед

2. Прыжки в длину с разбега

3. Метание вдаль набивного мяча

4.Прокатывание обручей друг другу

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы

2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.

3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

4. Прыжки через длинную скакалку

**Подвижные игры**

«Догони свою пару»

«Удочка»

«Мышеловка»

«Ловишка с ленточками»

**Малоподвижные игры**

«Стоп»

«Найди и промолчи»

«Парашют»

«Кто ушел»

**МАЙ**

**Содержание организованной образовательной деятельности**

**Темы**

**1-я неделя**

**2-я неделя**

**3-я неделя**

**4-я неделя**

**Планируемые результаты развития интегративных качеств:**знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры

**Вводная часть**

Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед

**ОРУ**

Без предметов

Со скакалками

С палками

С обручами под музыку

**Основные виды движений**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

2. Прыжки в длину с разбега).

3. Метание набивного мяча.

4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней

1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.

4. Прыжки на одной ноге через скакалку

1. Ходьба по шнуру  
(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

2. Лазание по гимнастической стенке

3. Прыжки через бруски.

4. Отбивание мяча между предметами, поставленными  
в одну линию

1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками.

2. Ползание по гимнастической скамейке на животе

3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

4.Лазание по гимнастической стенке

**Подвижные игры**

«Разведчики»

«Парашют» (с бегом)

Эстафета «Собери портфель»

Эстафета «Дружба»

**Малоподвижные игры**

Игровое упражнение «Меткие стрелки»

«Море волнуется»

«Релаксация» «В лесу»

Игра с парашютом

**Перспективное планирование от 6 до 7 лет**

**Месяц, неделя**

**Тема ООД**

**ООД (различные виды деятельности)**

**Использованная литература**

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную , прыжки, перебрасывание мяча.»

- продолжать учить детей ходьбе и беге колонной по одному, беге врассыпную;

-развивать прыжки с продвижением вперед, умение перебрасывать мяч друг другу;

-воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Стр.14

«Ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком . Упражнение на равновесие и прыжки»

-учить ходьбе и бегу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя;

-продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая за его край;

-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки ;

-воспитывать любовь к физическому развитию.

Л.И.Пензулаева Стр.23

«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному,бег с преодолением препятствий ,прыжки с высоты, перебрасывание мяча»

-разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;

-повторить бег с преодолением препятствий;

-развивать координацию движений при перебрасывании мяча;

-воспитывать у детей усердность

Л.И.Пензулаева Стр.29

«Ходьба парами; лазанье в обруч; прыжки »

-продолжать учить ходьбе парами;

-повторить лазанье в обруч;

- развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.34

«Ходьба с изменением направления движения,прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке ;ведение мяча между предметами»

-учить ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами;

-повторить прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед;

-развивать умение ползать по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами;

-воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.41

«Ходьба с выполнение действий по сигналу воспитателя; прыжки»

-продолжать учить выполнять ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя;

-развивать умение держать равновесие и выполнять прыжки;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.45

«Бег и ходьба по кругу, взявшись за руки , с поворотом в другую сторону; прыжки на правой и левой ноге; игры с мячом»

-учить в ходьбе и беге по кругу , взявшись за руки с поворотом в другую сторону;

-развивать прыжки на правой и левой ноге, с продвижением вперед;

-упражнять в ползании и переброске мяча;

-воспитывать интерес к играм с мячом

Л.И.Пензулаева Стр.50

«Ходьба и бег врассыпную; упражнения с мячом; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранения устойчивого равновесия»

-продолжать учить детей ходьбе и беге врассыпную;

-учить ловить мяч;

-развивать ловкость и глазомер;

-повторить ползание по гимнастической скамейке;

-упражнять в сохранении устойчивого равновесия;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.52

«Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по наклонной доске; прыжки с ноги на ногу; забрасывание мяча в кольцо»

-продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами;

-развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;

-упражнять в прыжках с ноги на ногу;

-учить забрасывать мяч в кольцо;

Л.И.Пензулаева Стр.58

«Ходьба и бег между предметами; перебрасывание мяча друг другу; задание в равновесии»

- продолжать учить ходьбе и бегу между предметами;

-развивать умение перебрасывать мяч друг другу;

-повторить задание в равновесии;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.62

«Непрерывный бег; лазанье на гимнастическую стенку; ходьба на повышенной опоре; задания в прыжках и с мячом»

-упражнять детей в непрерывном беге;

-учить в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;

Развивать сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре;

-повторить задания в прыжках и с мячом;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.72

«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по канату(шнуру)с мешочком на голове; прыжки и перебрасывание мяча»

-продолжать учить детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу;

-разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове;

-упражнять в прыжках и перебрасывании мяча;

-развивать ловкость и глазомер;

-воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.75

«Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в цель; ползание между предметами»

- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную;

-разучить прыжок в высоту с разбега;

-развивать метание мешочков в цель, в ползании между предметами;

- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.78

«Ходьба и бег по кругу; ходьба по повышенной опоре; прыжки; метание»

-повторить ходьбу и бег по кругу;

-учить сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре;

-развивать прыжки и метание в цель;

- воспитывать целеустремленность

Л.И.Пензулаева Стр.85

«Ходьба и бег между предметами ;прыжки с короткой скакалкой; упражнения в прокатывание обручей»

-повторить ходьбу и бег7 между предметами;

-разучить прыжки с короткой скакалкой;

-развивать и упражнять в прокатывании обручей;

- воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.87

«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжок в длину с разбега; упражнения в перебрасывании мяча»

-упражнять детей ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;

-разучить прыжок в длину с разбега;

-развивать и упражнять в перебрасывании мяча;

- воспитывать интерес к подвижным играм

Л.И.Пензулаева Стр.95

«Ходьба с изменением темпа движения ;ползание по гимнастической скамейке на животе; прыжки между предметами»

-продолжать учить ходьбе с изменением темпа движения;

-развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе;

-повторить прыжки между предметами;

-воспитывать любовь к физическому развитию

Л.И.Пензулаева Стр.99.

Диагностическая обследование

-выявление умений и навыков

Диагностическая обследование-выявление умений и навыков