**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**Младшая группа**

 «Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы» Л.И.Пензулаева

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструкторомИгра «Пойдем в гости»Бег обычной стайкой | - | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструкторомБег парами в стайке за инструктором |   Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»«Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!» |  ОРУс мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналуБег по кругу | ОРУс кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **ОКТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному,бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУбез предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУБез предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч.2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУС мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУсо стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики»2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **НОЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя  дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагруки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото».2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **ДЕКАБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировкупространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуХодьба врассыпнуюбег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одномубег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **ЯНВАРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |          |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры. | По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу | Общеразвивающие упражнения с массажным мячом | 1. Ползание на четвереньках под дугу.
2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.
 | Подвижная игра«Кот и мыши» | Игра малой подвижности «Пузырь» |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **ФЕВРАЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движенийходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.         | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки».2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьлазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **МАРТ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шажком»2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку».2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай».2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **АПРЕЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие.2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень».2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |
|  | **МАЙ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса). | РавновесиеПрыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя рукамиПолзание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одномубег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенкуХодьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |

 **Средняя группа**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя2. Прыжки | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1. Прыжки «Достань до предмета»2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Перестроение в круг.Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | ОРУс мячом. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |  Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУС малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности **«Где постучали?».** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 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, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУБез предметов | 2. Прокатывание мячей друг другу1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!». «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий | ОРУБез предметов | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 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. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через брускиУпражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУС мячом | 1. Лазанье под дугу2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **НОЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке2. Прыжки на двух ногах3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнениябез предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий2. Прокатывание мячей друг другу3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направлениеходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одномуходьба и бег врассыпнуюпо сигналуперестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие2. Прыжки через 4-5 брусков3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки со скамейки2. Прокатывание мяча между предметами3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения. | 1.Перебрасывание мячей друг другу2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Подвижная игра «Зайцы и волк» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **ЯНВАРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками. | Ходьба и бег между предметами.Ходьба в колонне по одному | Общеразвивающие упражнения | 1.Прыжки на двух ногах;2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Подвижная игра «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметамиХодьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату2. Прыжки на двух ногах3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Кролики». | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.Отбивание малого мяча одной рукой о пол,  равновесие-ходьба на носках между предметами | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки с гимнастической скамейки2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы,в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу |  Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие2. Прыжки через бруски3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи4. Прыжки через шнур,5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях. | 1.Прыжки из обруча в обруч2. Прокатывание мячей между предметами3.Прыжки на двух ногах4. Прокатывание мячей друг другу5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другув ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1.Перебрасывание мячей друг другу2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках1. Метание мешочков в вертикальную цель3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметамив ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке2. Равновесие1. Ползание по гимнастической скамейке2. Равновесие3. Прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **МАРТ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами2. Прыжки через шнур справа и слева1.Равновесие2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпнуюУпражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке,с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом. | 1.Прокатывание мяча между предметами2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине,                   «Проползи - не урони».4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты». | Игра малой подвижности. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.упражнять в лазании по гимнастической стенке | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке2. РавновесиеЗ. Прыжки через 5-6 шнуров4. Лазанье по гимнастической стенке5.Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **АПРЕЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Обще развивающие упражнения. | 1. Равновесие2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1.Прыжки в длину с места2. Метание мешочков в горизонтальную цель3. Метание мячей в вертикальную цель4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1.Метание мешочков на дальность2. Ползание по гимнастической скамейке3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч3. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | 2—3 минут |
| **МАЙ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята И щенята». | Игра малой подвижности. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущегоХодьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур2. Перебрасывание мячей друг другу3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.Прыжки через короткую скакалку | Ходьба в колонне по одномубег врассыпную. | Обще развивающие упражнения с палкой | 1. Метание в вертикальную цель2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»).4. Прыжки через короткую скакалку. | Подвижная игра «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одномубег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |         17-18        3-4 |  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | ОРУБез предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?».«Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленнымиПерестроение в три колонны по сигналу воспитателя | ОРУс мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | «Сделай фигуру».«Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУБез предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка». «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одномуХодьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | ОРУС гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |
|  | **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
|  | **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
|  | 2-3 |         17-18        3-4 |  |
|  | **Октябрь** |
|  | **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУБез предметов | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,

3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц»«Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи»Ходьба в колонне по одному. |
|  | **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | ОРУС большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги3. Переползание через препятствия2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».«Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?»Ходьба в колонне по одному. |
|  | **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУС малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель2. Лазанье3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | **4****Н****Е****Д****Е****Л****я** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по дваБег в колонне по два | ОРУС обручем | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках1. Пролезание |    «Гуси-лебеди»«Ловишки - перебежки» | И.М.П.«Летает не летает»И.М.П.«Затейники» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |         17-18        3-4 |  |
| **Ноябрь** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки,Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУс малым мячом | 1. Равновесие
2. Прыжки на правой и левой ноге
3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу
4. «Мяч о стенку»
5. «Поймай мяч».
6. «Не задень».
 | «Пожарные на учении».«Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд.   Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУс обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему».«По мостику | «Не оставайся на полу»«Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Игра малой подвижности «Затейники» |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпнуюХодьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУс большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках1. «Перебрось и поймай».2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка»«Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бегврассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами,поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег чередовании. | ОРУНа гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета3. Равновесие1.«Кто быстрее».2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении»«Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?».Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| 2-3 |         17-18        3-4 |  |
| **Декабрь** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметамируками из-за головы друг другуХодьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие2. Прыжки3. Перебрасывание мяча двумя1.«Кто дальше бросит».2.«Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка».Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одномуПостроение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши3. Ползание1.«Метко в цель».2.«Кто быстрее до снеговика».3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»Подвижная игра «Мороз-Красный нос | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастичес-кой скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Равновесие1.«Метко в цель».2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».Ходьба между кеглями, |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругуПо сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье2. Равновесие3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями4. Бросание мяча о стену. «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **Январь** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром) | 1.Прыжки в длину с места (расстояние 40 см.), повторить 6-8 раз.2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.3.Броски мяча вверх. | Подвижная игра «Совушка» | Игра малой подвижности (по выбору детей) |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядкеПостроение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками3. Метание4.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелыПодвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному;Ходьба по кругу вправо, бег по кругу.. | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места2. Проползание под дугами на четвереньках3. Бросание мяча вверх.4.«Кто быстрее».5.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Летает - не летает».Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесиеупражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одномубег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.Игра малой подвижности | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске2. Прыжки - перепрыгивание через бруски3. Забрасывание мячей в корзину4.«Точный пас»5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы»Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между снежными постройками |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с местаОтбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагомЛазанье«Кто дальше».«Кто быстрее». | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель2. Подлезание под палку3. Перешагивание через шнур4.«Точно в круг».5.«Кто дальше». | Подвижная игра «Мышеловка».Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | Построение в шеренгу,ходьба в колонне по одному; переход на бегходьба врассыпную; построениев колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье2. Ходьба по гимнастической скамейке3. Прыжки с ноги на ногу4. Отбивания мяча в ходьбе5.«Гонки санок».6.«Не попадись».7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди».Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **МАРТ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.Повторить игровые упражнения с бегом; | Ходьба в колонне по одномубег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие2. Прыжки из обруча в обруч3. Перебрасывание мяча друг другу1. «Пас точно на клюшку».2.«Проведи — не задень». | Подвижная игра «Пожарные на учении».Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой3. Ползание на четвереньках между кеглями1.«Поймай мяч».2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячомХодьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке2. Ходьба по гимнастической скамейке3. Прыжки правым (левым) боком1.«Канатоходец».2.«Удочка». | Подвижная игра «Ловишки». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.набивными мячамиУпражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель2. Подлезание под шнур3. Ходьба на носках между1.«Прокати и сбей».2.«Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу».Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Эстафета с мячом. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **Апрель** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпнуюходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие2. Прыжки из обруча в обруч3. Метание в вертикальную цельИгровые Упражнения.1.«Ловишки-перебежки»2.«Стой».3.«Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметамиПостроение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку2. Прокатывание обруча друг другу3. Пролезание в обруч1.«Пройди — не задень2.«Догони обруч».3.«Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки.Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубикискамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель2. Ползание по полу3. Ходьба по гимнастической1.«Кто быстрее».2.«Мяч в кругу». | Подвижная игра «Удочка»Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметамиПостроение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке2. Прыжки через короткую скакалку3. Ходьба по канату1.«Сбей кеглю».2.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель».Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |  |
| **МАЙ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед3. Бросание мяча4. «Проведи мяч».5. «Пас друг другу».6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка.Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?».Ходьба в колонне по одному. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега2. Перебрасывание мяча3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»4. «Прокати — не урони».5. «Кто быстрее».6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя2. Лазанье - пролезание в обруч правым3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на ученииПодвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».кеглями | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи3. Прыжки на двух ногах между«Сделай фигуру!»«Мяч водящему».«Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука».Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.Ходьба в колонне по одному. |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне | Без предметов | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнурыIII. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в  медленном темпе.Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателяБег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу3.Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроениев три колонны. | ОРУс мячом. | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.Игра «Летает — не летает». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУС гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;.3.Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры».   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУБез предметов | 1.     Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.  с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному.П.И. «Фигуры». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУс обручем | 1.Прыжки с высоты2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед3.Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу».«Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьбас высоким подниманием коленХодьба в колонне по одному с изменением направлениябег, перепрыгивая через предметы | ОРУнагимнастических скамейках | 1.  Ведение мяча по прямой2.  Ползание по гимнастической скамейке3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка».«Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одномуБег врассыпнуюХодьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | ОРУс мячом | 1.  Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой2.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами3.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка».«Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному.И.М.П. «Эхо». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **Ноябрь** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | ОРУбез предметов | 1.Равновесие2.Прыжки на двух ногах через шнуры3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».1.«Мяч о стенку».2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару».П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?И.М.П.«Затейники». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;2.Бег с перепрыгиванием через предметы | ОРУс короткойскакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку2.Ползание по гимнастической скамейке3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И.«Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».Игра «Затейники». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками ,  бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | ОРУс кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении2. Лазанье под дугу3. Равновесие1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц».П.И. «По местам». | «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.Ходьба и бег врассыпнуюХодьба с изменением направления движения,по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУбез предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет2.Прыжки на двух ногах через шнур3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом4.Бросание мяча о стенку5.«Передай мяч».6.«С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры»П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одномуИгра малой подвижности по выбору детей |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие2.Прыжки на двух ногах между предметами3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.4. «Пройди — не задень».5. «Пас на ходу».6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному,ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигналходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях4.«Пройди — не урони»5.«Из кружка в кружок»6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!».Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой2.Ползание по гимнастической скамейке на животе3.Равновесие1.«Пас на ходу».2.«Кто быстрее».3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгуПерестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругуХодьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком4.«Точный пас»..5.«Кто дальше бросит?»6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **ЯНВАРЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.
2. Прыжки через препятствие (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.
3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10м.)
 | Подвижная игра :«День и ночь» | Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.Прыжки в длину с места2.«Поймай мяч».3.Ползание по прямой на четвереньках | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке2.Равновесие3.Прыжки через короткую скакалку4.Упражнение на равновесие. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей.  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров«Быстро по местам».Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке2.Броски мяча3. Прыжки на двух ногах4.«Точная подача».5.«Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи».Подвижная игра «Два Мороза».Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскокомУпражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу) | Ходьба в колонне по одномузатем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба ибег врассыпную.Ходьба в колонне по одному.Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1, Прыжки2.Переброска мячей друг другу3.Лазанье пол дугу | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | Ходьба в колонне по одномушироким свободным шагом; переход на обычную ходьбуПодпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движенииПостроение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагогаИгровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | Лазанье на гимнастическую стенку1.Равновесие — ходьба парами2.«Попади в круг» | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному.Игра «Карусель». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись». | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».Игра «Белые медведи» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **МАРТ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубикамиходьба и бег врассыпнуюИгровое упражнение «Бегуны». | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.  Равновесие2.  Прыжки3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения1. Игра «Лягушки в болоте»2.«Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи».Игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному.Игра малой подвижности. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1.Прыжки2.Перебрасывание мяча через сетку3.Ползание под шнурИгра с бегом «Мы — веселые ребята». | Подвижная игра «Затейники».Игра «Охотники и утки» |  Ходьба в колонне по одному.Игра «Тихо — громко» |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носкахходьба и бег врассыпную.Игра с бегом «Кто скорее до мяча» | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1.Метание мешочков2.Ползание3.Равновесие1.«Пас ногой»2.«Ловкие зайчата» | Подвижная игра «Волк во рву».Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одномуИгра «Эхо». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения | 1.Лазанье на гимнастическую стенку2.Равновесие3.Прыжки на правой и левой ноге«Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка».Игра «Удочка» | Игра малой подвижности по выбору детей.Игра «Горелки». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **Апрель** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми».Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | РавновесиеПрыжки на двух ногахПереброска мячей в шеренгах1. «Перешагни — не задень».2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса».Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одномуИгра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другуПовторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуходьба и бег врассыпную.«Слушай сигнал». | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1. Прыжки в длину с разбега.
2. Броски мяча друг другу в парах.

3.Ползание на четвереньках1.«Пас ногой».2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка».Подвижная игра «Горелки | Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность2.Ползание по гимнастической скамейке3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове4.Прыжки на двух ногах1. «Пройди — не задень».2. «Кто дальше прыгнет».3. «Пас ногой».4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники».Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам»Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.

 3.     Равновесие1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.

 3.     Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой».Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному.Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
|  |  |
| **МАЙ** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе(продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие2.Прыжки с ноги на ногу3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока4.«Пас на ходу».5.«Брось — поймай».6.«Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».Игра по выбору детей. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячомУпражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Прыжки в длину с места2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом3.Пролезание в обруч прямо и боком4. «Ловкие прыгуны».5. «Проведи мяч»6. «Пас друг другу | Подвижная игра «Горелки».Игра «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьбапо кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность2.Равновесие3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках«Мяч водящему».«Кто скорее до кегли».Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка»Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одномуХодьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палками | 1.Лазанье по гимнастической2.Равновесие3.Прыжки на двух ногах между кеглями«Кто быстрее».«Пас ногой».«Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Охотники и утки».Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».Игра малой подвижности по выбору детей. |