|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МБДОУ д/с комбинированного вида «Солнышко» с. Тюхтет**  **Календарно – тематическое планирование занимательной деятельности по физической культуре на 2020-2021 учебный год**  **Инструктор по физической культуре**  **Никуленок М.В.** | | | | | | | |
| **МЛАДШАЯ ГРУППА** | | | | | | | |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | | | | 2—3 минуты |
| **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 и бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором.  Игра «Пойдем в гости».  Бег «стайкой». | | Игра «Пойдем в гости» | Мониторинг | «Бегите ко мне» | Ходьба стайкой за инструктором. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба и бег группой «стайкой» за инструктором. | | ОРУ без предметов | 1.Мониторинг  2.Прыжки на двух ногах на месте.  3.Игровое упражнение «Пойдем по мостику» - равновесие. | «Листопад» | Игровое упражнение «Спрячемся за листочек». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» - остановиться, «Стрекозы» - легкий бег. | | ОРУ с мячом | 1.Игровое упражнение «Прокати и догони».  2. Игровое упражнение «Пойдем по мостику» - равновесие. | «Бегите ко мне» | 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 и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков. | | ОРУ с кубиками | 1.Игровое упражнение «Доползи до погремушки».  2.Равновесие «Пойдем по мостику».  3.Прыжки.  4.Катание мячей в прямом направлении друг другу. | «Кто быстрее соберет» | Ходьба по кругу. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. Упражнение «Лягушки».  Бег в колонне по одному и врассыпную. | | ОРУ без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».  2. Прыжки.  3.Игровое упражнение «Докати мяч до кегли».  4. Прыжки. | «По узенькой дорожке» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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. | | ОРУ без предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2. Игровое упражнение «Прокати мяч».  3. Игровое упражнение «Пойдем по мостику».  4. Прыжки из обруча в обруч. | «Бегите ко мне» | Игровое упражнение «Выполни задание» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. Упражнение – «Стрекозы», «Кузнечики». | | ОРУ с 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 инструктора; 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 инструктора; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | | ОРУ на стульях | 1.Ползание «Крокодильчики»  2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Зайка серый умывается» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 инструктора: «Мышки!» - дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» - к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | ОРУ с ленточками | 1.Равновесие «В лес по тропинке».  2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».  3.Лазанье по дугу с мячом «Прокати мяч и проползи».  4.Равновесие «Пробеги по дорожке». | «Поезд» | М.п.и. «Едем на поезде». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. | | ОРУ с обручем | 1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас» | «Быстро в домик» | М.п.и «Где спрятался мышонок?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | | ОРУ без предметов | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2.«Проползи - не задень»  3. С мячом «Прокати мяч до кегли и сбей ее». | «Быстро в домик» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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 инструктора и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании. | | ОРУ с флажками | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие «Пройди по дорожке».  3.Ползание «Доползи до зайки». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж» |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | | Ходьба и бег в колонне по одному.  Ходьба и бег врассыпную. | | | ОРУ с кубиками | 1.Равновесие «Пройди - не задень».  2.Прыжки «Лягушки - попрыгушки». | | «Берегись, заморожу» | | М.п.и. «Спрячем ручки». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | | Ходьба в колонне по одному. По сигналу «Самолеты» - бег врассыпную. | | | ОРУ с мячом | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат.  2.Прокатывание мячей друг другу.  3.Прыжки из обруча в обруч.  4.Метание «Попади снежком в корзину». | | «Шире шагай» | | Ходьба в колонне по одному. | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки» - остановиться. Бег в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | | ОРУ с кубиками | 1.Прокатывание мяча между предметами.  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень». | | «Птички» | | М.п.и. «Найдем птичку». | |
| **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 инструктора: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | | | ОРУ на стульчиках | 1.Ползание «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие «Пройдем по мостику». | | «Дед Мороз» | | Игровое упражнение «Спрячемся» | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| **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** | | |  |  | | |  |  |  | |  | |
| **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. Бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону.  Игровое упражнение «На полянке». По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе и бегу врассыпную. | | | ОРУ с платочками | 1.Равновесие «Пройди – не упади».  2.Прыжки «Из ямки в ямку».  3.Прыжки «Зайки – прыгуны». | «Лисичка и курочки» | | Ходьба в колонне по одному. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | | Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора; развивать ловкость в катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Ходьба вокруг кубиков, бег вокруг кубиков в обе стороны.  Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». | | | ОРУ с кубиком | 1.Упражнение «Прокати – поймай».  2. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. | «Ветерок» | | 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 движений  ходьбе 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. | | ОРУ с кольцом | 1. Равновесие «Перешагни – не наступи».  2.Прыжки «С пенька на пенек». | | «Вертолеты» | М.п.и. «Вертолеты возвращаются на посадку» |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | ОРУ с малым обручем | 1.Прыжки «Веселые воробышки».  2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | | «Саперы» | Ходьба в колонне по одному |
| **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 правой и левой ногой. Бег врассыпную. | | ОРУ с мячом | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками.  2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. | | «Тоннель» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. | | ОРУ без предметов | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».  2.Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши. | | «Самолеты» | М.п.и. «Самолеты возвращаются на посадку» |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | | ОРУ с кубиком | 1.«Ровным шажком».  2.Прыжки «Змейкой». | | «Бегите ко мне» | | 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. | | ОРУ без предметов | 1.Прыжки «Через канавку».  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | | «Ходит Ваня» | | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени. «Бабочки» - легкий бег в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | ОРУ с мячом | 1.«Брось - поймай».  2.Ползание на повышенной опоре. | | «Кружок» | | Игровое упражнение «Пройдем тихо» |
| **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. По одной стороне – ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег. | | ОРУ без предметов | 1.Ползание «Медвежата».  2.Равновесие. Перешагивание через шнуры. | | «Гуси» | | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега между кубиков. | | ОРУ на скамейке с кубиком | 1.Равновесие «Пройдем по мостику».  2.Прыжки «Через канавку». | | «Ручеек» | | Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые 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. | | ОРУ с палкой | 1.Прыжки из кружка в кружок.  2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | | «Воробушки и кот» | | 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 инструктора: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | | ОРУ без предметов | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | | «Волк и заяц» | | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию инструктора на слово «Воробьи» - остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «Лягушки» -присесть, положить на колени. | | ОРУ с обручем | 1.Ползание «Проползи - не задень».  2.Равновесие «По мостику». | | «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. | | ОРУ с кольцом (от колъцеброса) | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.  2.Прыжки через шнуры.  3.Мониторинг. | «Рыбки плавают, резвятся» | М.п.и. «Где спряталась рыбка?». |
| **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. | | ОРУ с мячом | 1.Прыжки «Парашютисты».  2.Прокатывание мяча друг другу.  3.Мониторинг. | «Собери букет» | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег чередуются несколько раз. | | ОРУ с флажками | 1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  2.Ползание по скамейке.  3.Мониторинг. | «Бабочки» | 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 одному. На сигнал «как мышки» - ходьба семенящим шагом.  Бег врассыпную по всему залу. | | ОРУ без предметов | 1.Лазание по наклонную лесенку.  2.Ходьба по доске, положенной на пол.  3.Мониторинг. | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СРЕДНЯЯ ГРУППА** | | | | | | |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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. | ОРУ без предметов | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями.  2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. 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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | ОРУ  с мячом | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ... » | Ходьба в колонне по одному. |
| **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 шеренгу, проверка осанки и равнения.  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться, сказать «чик-чирик», затем продолжить ходьбу, бег врассыпную.  Построение в три колонны. | ОРУ  С малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске  2. 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)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | ОРУ с палкой | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета  2. 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 колонне после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в колонну, ходьба. | ОРУ  Без предмета | 1. Прокатывание мячей друг другу  2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. | ОРУ  с мячом | 1. И.у. «Подбрось – поймай»  2. Эстафета «Кто быстрее» | «У медведя во бору» | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |
| **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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.  Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ  С кеглей | 1. Лазанье под дугу  2. Прокатывание мяча в прямом направлении | «Кот и мыши» | И.М.П. «Угадай, кто позвал». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | | | 3-4 минуты |
| **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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | | ОРУ с кубиком | | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах | «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 упражнениях с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. 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». | | ОРУ  без предметов | | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мяча друг другу | «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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление,  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | | ОРУ с мячом | | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни | «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 инструктора; 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 инструктора остановиться и принять какую-либо позу. | | ОРУ с флажками | | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе | «Цветные автомобили» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному,  ходьба и бег врассыпную;  по сигналу инструктора перестроение в колонну по одному в движении, с поиском своего места. | ОРУ с платочком | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через 4-5 брусков | «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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Рассчитаться на «зайчиков» и «белочек». | ОРУ с мячом | 1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку.  2. Прокатывание мяча между предметами | «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. | ОРУ без предметов | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Зайцы и волк» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в выполнении действий по заданию инструктора 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, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. | ОРУ с кубиками | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  |  |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег 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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами; Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. | ОРУ с косичкой | 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2. Ходьба по канату – пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него. | «Лошадки» | Ходьба в колонне по одному в обход зала. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную. | ОРУ с обручем | 1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | «Автомобили» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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 через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. 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 | ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом).  2. Прыжки через шнур.  3. Перебрасывание мячей друг другу | «Котята и щенята» | Игра малой подвижности |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, 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 инструктора: «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. | ОРУ на стульях | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2. Прокатывание мячей между предметами.  3.Прыжки на двух ногах через шнуры.  4. Прокатывание мячей друг другу. | «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 другу, в ходьбе и беге врассыпную между предметами; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | ОРУ с мячом | 1.Перебрасывание мячей друг другу.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  3. Прыжки на двух ногах через шнур. | «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 предметами  в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с изменением направления. | ОРУ с гимнастической палкой | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки за головой.  3.Ползание в прямом направлении.  5. Прыжки на правой и левой ноге между предметами | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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 одному. По сигналу инструктора поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами  2. Прыжки через шнур справа и слева  3.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | «Перелет птиц» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную  Упражнять в прокатывании мячей друг другу. | Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с обручем | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 3.Прокатывание мяча друг другу | «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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег по кругу с выпoлнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | ОРУ с мячом | 1.Прокатывание мяча между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.  4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | «Самолеты» | Игра малой подвижности. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу инструктора остановиться. | ОРУ с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».  2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол.  3.Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | «Охотник и зайцы» | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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 инструктора 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 | ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по доске, с мешочком на голове.  2. Прыжки на двух ногах через препятствия. | «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 инструктора, 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. | ОРУ с кеглей | 1.Прыжки в длину с места.  2. Метание мешочков в горизонтальную цель. | «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 инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «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. | ОРУ с мячом | 1.Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке. | «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. | ОРУ с палкой | 1. Равновесие – ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 3-4 минуты | 12—15 минут | | | 3-4 минуты |
| **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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см).  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.  3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками. | «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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | ОРУ с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур.  2. Перебрасывание мячей друг другу  3. Мониторинг | «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 | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен,  бег врассыпную. | ОРУ с палкой | 1. Метание в вертикальную цель.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  4. Прыжки через короткую скакалку. | «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 одному с выполнение заданий,  бег в колонне по одному. | ОРУ с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове.  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.  3. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее | «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 мин. | 17-18 мин. 3-4 мин. | | |  |
| **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; по сигналу ходьба врассыпную. | ОРУ  Без предметов | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед.  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. | «Мышеловка» | 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. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами. Бег до 1.5 мин. Перестроение в три колонны по сигналу инструктора. | ОРУ  с мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах в высоту.  2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. | «Сделай фигуру» | 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 инструктором до 1 мин. Переход на обычную ходьбу. | ОРУ  Без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо.  3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком. | «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить подлезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную, перестроение в колонну по три. | ОРУ  С гимнастической палкой | 1. Подлезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке.  2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины». | «Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2-3 мин. | 17-18 мин. 3-4 мин. | | |  |
| **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 инструктора 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. | ОРУ  Без 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» | И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал «Поворот» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски. | ОРУ  С гимнастической палкой | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги).  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. | «Ловишки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезание под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. | ОРУ  С малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель.  2. Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.  3. Равновесие - 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 в колонне по два (парами); повторить подлезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. На команду «Поворот» - дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу.  Бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному. | ОРУ  С обручем | 1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие.  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках.  3. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. | «Гуси-лебеди» | И.М.П.  «Летает не летает» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи-** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 4-6 мин | 18-20 мин 3-4 мин | | |  |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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. | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.  Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба с перешагиванием через бруски. | ОРУ  с малым мячом | 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавая мяч спереди, за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. | «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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 предметами. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. | ОРУ  с обручем | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, с продвижением вперед.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.  3. Ведение мяча, продвигаясь шагом вперед. | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Затейники» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу инструктора; бег между предметами. | ОРУ  с большим мячом | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу инструктора; упражнять в прыжках и равновесии. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду «Фигуры» - остановиться, изобразить кого-либо. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. | ОРУ  На гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | «Ловишки - перебежки». | 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 умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга. Ходьба и бег в чередовании. | ОРУ с палкой | 1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом.  2. Прыжки на двух ногах через бруски.  3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах. | «Мороз-Красный нос» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «Морозом». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному.  Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании. | ОРУ с флажками | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.  2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши.  3. Ползание на четвереньках между предметами. | «Мороз-Красный нос» | 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 по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **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 шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу.  По сигналу инструктора поворот в правую и левую сторону.  Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал инструктора. | ОРУ с обручем | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями . | «Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |  |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей ходить и бегать между предметам; 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. Ходьба в колонне по одному. Построение возле кубиков. | ОРУ с кубиком | 1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  3. Метание – забрасывание мяча в кольцо. | «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, проверка осанки.  Перестроение в колонну по одному;  Ходьба и бег по кругу. Ходьба в колонне по одному. | ОРУ с веревкой | 1. Прыжки в длину с места.  2. Проползание под дугами на четвереньках.  3. Прокатывание мяча вперед перед собой головой. | «Совушка» | 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; продолжить учить сохранять устойчивое равновесие,  упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному  бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. | ОРУ с гимнастической палкой | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  2. Прыжки через бруски.  3. Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы. | «Мы веселые ребята» | Ходьба в среднем темпе |
| **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 лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, проверка осанки. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал инструктора «Сделай фигуру!». | ОРУ с гимнастической палкой | 1.Прыжки в длину с места.  2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.  3.Лазанье под дугу. | «Не оставайся на полу» | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от скамеек. | ОРУ на скамейках | 1. Метание мешочков в вертикальную цель.  2. Подлезание под палку.  3. Перешагивание через шнур. | «Мышеловка» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в 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; повторить задания в прыжках и с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег до 1 мин., ходьба и бег врассыпную. | ОРУ без предметов | 1. Лазанье на гимнастическую стенку.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.  4. Отбивание мяча в ходьбе. | «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу инструктора. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | Ходьба в колонне по одному  бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.  непрерывный бег за инструктором (до 2 мин), переход на ходьбу. | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Перебрасывание мяча друг другу | «Пожарные на учении» | 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 инструктора; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | ОРУ без предмета | 1. Прыжок в высоту с разбега  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой  3. Ползание на четвереньках между кеглями | «Карусель» | Ходьба 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, | ОРУ с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки правым (левым) боком | «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. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал инструктора.  набивными мячами  Упражнение в беге на скорость | ОРУ без предмета | 1. Метание мешочков горизонтальную цель  2. Подлезание под шнур  3. Ходьба на носках между набивными мячами. | «Удочка» | 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. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную  ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | ОРУ с гимнастической палкой | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Метание в вертикальную цель | «Медведи и пчелы» | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» |
| **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 подлезании 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 предметами | ОРУ с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку  2. Прокатывание обруча друг другу  3. Подлезание в обруч | «Стой» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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. | 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 кубики. | ОРУ с мячом | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Ползание по полу  3. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием кубика. | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. |
| **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. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами  Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги. | ОРУ без предметов | 1. Лазанье по гимнастической стенке  2. Прыжки через короткую скакалку  3. Ходьба по канату | «Карусель» | 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. | 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). | ОРУ без предметов | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3. Бросание мяча | «Мышеловка» | 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. | 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. | ОРУ с флажками | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»  4. «Прокати — не урони». | «Не оставайся на полу» | 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 подлезании в обруч и равновесии. | 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. | ОРУ с мячом | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя  2. Лазанье - подлезание в обруч правым  3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, высоко поднимая колени. | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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». | ОРУ с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  3. Прыжки на двух ногах между кеглями. | «Караси и щука» | 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 | ОРУ без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3. Перебрасывание мяча друг другу снизу | «Ловишки» | Ходьба в медленном темпе. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дис­танции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора.  Бег 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 друг другу.  3.Лазанье под шнур. | «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. | ОРУ  с мячом | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  3.Упражнение на умение сохранять равновесие | «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. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | ОРУ  с гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке.  3.Прыжки из обруча в обруч | «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 | ОРУ без предметов | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2. 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 | ОРУ  с обручем | 1.Прыжки с высоты  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед  3.Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу» | 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, ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба в колонне по одному с изменением направления  бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ  на  гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка» | 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 одному  Бег врассыпную  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя; бег в умеренном темпе | ОРУ  с мячом | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Ловишки с ленточками» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 мячом | 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 перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ  без  предметов | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». | «Мышеловка» | И.М.П. «Затейники». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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. | Построение в колонну, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора; с упражнениями для рук. | ОРУ  с короткой  скакалкой | 1.Прыжки через короткую скакалку  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы). | «Не оставайся на полу» | Подвижная игра «Фигуры». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.  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. | ОРУ  с кубиками | 1. Ведение мяча в прямом направлении  2. Лазанье под дугу  3. Равновесие  4. «Мяч водящему» | «По местам» | 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 лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | Ходьба и бег между предметами.  Ходьба и бег врассыпную  Ходьба с изменением направления движения,  по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево). | ОРУ  без  предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  2.Прыжки на двух ногах через шнур  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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). | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег врассыпную. | ОРУ в парах | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах между предметами  3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. | «Хитрая лиса» | 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 сигнал  ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | ОРУ без предметов | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед  2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне  3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Салки с ленточкой» | 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. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | ОРУ с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе  3.Равновесие | «Лягушки и цапля» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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. | Построение в шеренгу  Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу | ОРУ без предметов | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  3.Прыжки на двух ногах с мешочком | «Хитрая лиса» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |  |  |  |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременной правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние межу шнурами один шаг ребенка). | ОРУ с малым мячом | 1.Подбрасывание малого мяча в вверх одной рукой и ловля его двумя руками  2.Лазанье под шнур правым и левым боком. Не касаясь верхнего края  3.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. | «Удочка» | 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. | 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. | ОРУ со скакалкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Равновесие  3.Прыжки через короткую скакалку | «Догонялки» | 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 сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча,  повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Быстро по местам». | ОРУ с обручем | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2.Броски мяча  3. Прыжки на двух ногах | «Два Мороза» | 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 подскоком  Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч  упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. | Ходьба в колонне по одному  затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и  бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному. | ОРУ с палкой | 1, Прыжки  2.Переброска мячей друг другу  3.Лазанье пол дугу  4. «Пас на клюшку». | «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, лазанье на гимнастическую стенку. | Ходьба в колонне по одному  широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу  Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении | ОРУ без предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку  2.Равновесие — ходьба парами  3.«Попади в круг» | «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. | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). | ОРУ с мячом (большой диаметр) | 1.Ползание на четвереньках между предметами  2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками  3. Прыжки из обруча в обруч | «Жмурки» | 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. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками  ходьба и бег врассыпную.  Игровое упражнение «Бегуны». | ОРУ с малым мячом | 1. Равновесие  2. Прыжки  3. Эстафета с мячом | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному. |
| **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. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | ОРУ с флажками | 1.Прыжки  2.Перебрасывание мяча через сетку  3.Ползание под шнур | «Затейники» | 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. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках  ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча» | ОРУ с палкой | 1.Метание мешочков  2.Ползание  3.Равновесие | «Горелки» | Ходьба в колонне по одному |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  Игровое упражнение «Салки — перебежки». | ОРУ без предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку  2.Равновесие  3.Прыжки на правой и левой ноге  «Передача мяча в колонне» | «Удочка» | 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» | ОРУ с малым мячом | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах  3.Переброска мячей в шеренгах | «Хитрая лиса» | Игра 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 другу | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах.   3.Ползание на четвереньках | «Мышеловка» | 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. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | ОРУ без предметов | 1.Метание мешочков на дальность  2.Ползание по гимнастической скамейке  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове | «Затейники» | 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. | Игровое задание «По местам» | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега.   3.Равновесие | «Салки с ленточкой» | 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. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. | ОРУ с обручем | 1. Равновесие  2.Прыжки с ноги на ногу  3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока | «Совушка» | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| **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 мячом  Упражнять 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. | ОРУ с мячом (большой диаметр) | 1.Прыжки в длину с места  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  3.Пролезание в обруч прямо и боком | «Мышеловка» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **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. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба  по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | ОРУ без предметов | 1.Метание мешочков на дальность  2.Равновесие  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | «Воробьи и кошка» | Ходьба 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. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с палками | 1.Лазанье по гимнастической  2.Равновесие  3.Прыжки на двух ногах между кеглями | «Не оставайся на земле» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
|  | | | | | | |