

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 342 комбинированного вида»  
Приволжского района г. Казани

**ПРИНЯТО:**

педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 342  
комбинированного вида»  
Приволжского района г. Казани

Протокол № 1  
от «01 » сентября 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 342  
комбинированного вида»

Приволжского района г. Казани

Никитина М.П.



Приказ № 51-АК от «02 » сентября 2020г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 342 комбинированного вида»  
Приволжского района города Казани  
на 2020-2021 учебный год**

**Составила:  
Рагимова Л.В.**

**г. Казань, 2020 г.**

## Содержание

### 1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.2. Возрастные особенности детей

1.3. Целевые ориентиры

1.4. Промежуточные результаты освоения образовательной программы по физической культуре

1.5. Система педагогической диагностики планируемых результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре

### 2. Содержательный раздел

2.1. Рекомендации для воспитателей по планированию физкультурно-оздоровительной работы.

2.2. Перечень основных движений на учебный год

2.3. Сотрудничество с родителями на 2019 – 2020 учебный год

### 3. Организационный раздел

3.1. График работы физкультурного зала

3.2. Режимы двигательной активности групп

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Приложение

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Цель рабочей программы**

- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования для детей в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

#### **Задачи:**

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

#### **Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)**

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).

**Срок реализации рабочей программы – сентябрь 2019- май 2020 года**

### **1.2. Возрастные особенности детей:**

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых

простых (кувыркание, футбол) и заканчивая такими сложными и изящными, как набор номера телефона и умения держать вилку в руке. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами. Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см.

Возросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной

системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале. Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется

большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

### **1.3. Целевые ориентиры**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **1.4. Промежуточные результаты освоения образовательной программы по физической культуре.**

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление.
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора.
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.  
выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластично-выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- - может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см;
- - прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- - может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м
- - метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- - умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- - выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- - следит за правильной осанкой.
- - ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- - участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, ругбол, хоккей, настольный теннис).
- - плавает произвольно на расстояние 15 м.

### **1.5. Система педагогической диагностики планируемых результатов освоения детьми образовательной программы по физической культуре**

Объект Педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	сентябрь май



## 2.1. Рекомендации для воспитателей по планированию физкультурно-оздоровительной работы.

### 3-4 года.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Игровые упражнения: с мячом – прокати мяч, броски вперёд и т.д. У детей 3-4 лет ещё слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желательна каждый день проводить различные упражнения, игры с мячом. Игры с бегом: «Догоните меня», «Бегите ко мне».	Игровые упражнения на равновесие- «Пойдём по мостику» (по доске , шириной 25 см). Подвижные игры: «Птички», п/и с мячом, с прыжками.	Игровые упражнения с мячами - катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперёд. Подвижные игры: «Пузырь», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди свой домик» и др.	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.
Октябрь	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура- 40-50 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижные игры «Мой весёлый, звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне» и др.	Игровые упражнения «Пойдём по мостику», «побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями), «Попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».	Игровые упражнения: прыжки - «перепрыгнем канавку»; (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом - «Докати до кегли», «Чей мяч дальше?» Подвижные игры: «Поезд», «Найдём игрушку».	Игровые упражнения с мячом: катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперёд. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	<p>Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч»; равновесие – «Пробеги по мостику (дорожке)».</p> <p>Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие-ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку(из обруча в обруч)».</p> <p>Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Догони мяч».</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеёк», с мячом – «Прокати до мяча, до кегли и сбей её».</p> <p>Подвижные игры: «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: катание мячей в парах; «Прокати в ворота», ползание – «Доползи до зайки (на ладонях и коленях)», лазание под дугу («мышки», «котятка»).</p> <p>Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается».</p>
Декабрь	<p>Игровые упражнения: подлезание «Пролезь в норку» (мышки, котятка, лисята)(высота 40-50 см);равновесие «Пройди по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом –«Прокати и догони мяч»; «Поймай мяч, брошенный воспитателем».</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне».</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие-ходьба по мостику (по доске, по земле, по снежному валу) (ширина 20 см.); прыжки из обруча в обруч, «с кочки на кочку», «из ямки в ямку»; метание «попади снежком в корзину»; «накорми белку шишками»</p> <p>Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».</p>	<p>Игровые упражнения: спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом - прокатывание мяча между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении.</p> <p>Подвижные игры с прыжками и бегом</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками).</p> <p>Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики»</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Январь	<p>Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола (высота 40-50 см) – «мышки вылезли из норки», щенята подлезли под забор»; ходьба по доске (ширина 20 см), по снежному валу; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч.</p> <p>Подвижные игры: «Коршун и цыплята»</p>	<p>Игровые упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов (кегли, кубики, стулья).</p> <p>Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пёс», «Найди свой домик».</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки, продвигаясь вперёд; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. С мячом – катание между предметами, вокруг предметов.</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь».</p>	<p>Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола – «мышки» («котята», «цыплята»).</p> <p>Подвижные игры: «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика (кегли)».</p>
Февраль	<p>Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40-50см) -«мышки», «кролики»; ходьба по доске (ширина 15-20см); ходьба по снежному валу: катание мячей в прямом направлении.</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Мышки», «Поезд»</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу: перешагивание через кубики, бруски; прыжки – прыжки с высоты 15-20 см («воробышки», «зайки»).</p> <p>Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пёс», «Найди свой цвет» и др.</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки-из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой.</p> <p>Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд» и др.</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40-50см), не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Март	<p>Игровые упражнения: подлезание под шнур (высота 40-50 см) – «цыплята», «мышки», и т.д.; прыжки-перепрыгивание через шнуры («ручeёк», «канавку»), «Допрыгай до предмета»; метание-бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками: равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики».</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие-ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – «Воробышки и кот»; метание-перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание – «Проползи по мостику» (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др.</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик, пенёк); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие-ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пёс» и др.</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие - ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки из обруча в обруч; метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица и птенчики»</p>
Апрель	<p>Игровые упражнения: подлезание под шнур (высота 50 см); прыжки-перепрыгивание через шнуры («ручeёк», «канавку»), «Допрыгай до предмета» (до кегли, кубика); метание-бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики; ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Поймай комара», «Кролики».</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие-ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазание по доске на четвереньках; ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», «Воробушки и кот», «Лягушки».</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки через шнур, бруски; прокатывание мяча в ворота; друг другу; проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».</p>	<p>Игровые упражнения: лазание под дугу высота 50 см, ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперёд на двух ногах; прыжки через шнуры. Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята»</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Май	<p>Игровые упражнения: подлезание «Пролезь в норку» (мышки, котята, лисята) (высота 40-50 см); равновесие «Пройди по дорожке», «Перешагни через кубик»; с мячом – «Прокати и догони мяч»; «Поймай мяч, брошенный воспитателем».</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне».</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки до кубика, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеёк», с мячом – «Прокати до мяча, до кегли и сбей её».</p> <p>Подвижные игры: «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание малого мяча правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40-50см), не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки»</p>	<p>Игровые упражнения: подлезание под шнур (высота 40-50 см) – «цыплята», «мышки», и т.д.; прыжки-перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку»), «Допрыгай до предмета»; метание-бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками: равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске.</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики».</p>

4-5 лет.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Игровые упражнения. Бег и ходьба- «Кто скорее до флажка(кубика, кегли)», «Принеси предмет (кубик, кеглю)». Прокатывание мяча- «Докати до кубика», «Прокати и догони». Лазание - «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень»(под шнур, дугу на четвереньках). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке».	Игровые упражнения. Равновесие- ходьба по мостику(по доске, лежащей на полу, по земле),по дорожке (ширина 20см).Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики(мячики),с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик..»	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеек» (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча - «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору».	Игровые упражнения с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати по дорожке и догони», «Подбрось - поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Найди себе пару».
Октябрь	Игровые упражнения. Бег и ходьба-«Кто быстрее до флажка» (кубика,кегли), «Принеси предмет» (кубик,кегли). Прокатывание мяча-«Докати до кубика», «Прокати и догони» . Лазание- «Проползи до мяча», «По дорожке», «Проползи и не задень» (под шнур, дугу на четвереньках). Подвижные игры- «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке».	Игровые упражнения. Равновесие- ходьба по мостику(по доске, лежащий на полу, на земле),по дорожке ( ширина 20см) Прыжки,подпрыгивание на месте,как зайчики, (мячики),с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу в парах, по дорожке (из шнуров,реек,линий,начерченных на земле).Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик,огуречик..».	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кегля, кубик); «Перепрыгни ручеек»(через шнуры,рейки).Прокатывание мяча- «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору».	Игровые упражнения с мячом: сидя , ноги врозь прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось- поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками). Ползание между предметами с опорой на ладони и колени. Подвижные игры «У медведя во бору», «Автомобили», «Ловишки».

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, поставленные на расстояние двух шагов ребёнка; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (набивные мячи, кубики, кегли). Прыжки через линии (косички, шнуры, скакалки). Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди и промолчи», «Огуречик, Огуречик...»	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал воспитателя присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой. Прокатывать мяч в парах, шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками. Подвижные игры: «Самолёты», «Лошадки», «Лиса и куры».	Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч (плоский). Равновесие – ходьба на носках по доске, лежащей на полу, ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной. Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».	Игровые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазание под шнур, под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».
Декабрь	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Катание друг друга на санках поочередно (педагог следит, чтобы дети были равны по своим физическим возможностям). Прыжки на двух ногах до елки и вокруг елки. В помещении. Ходьба и бег, высоко поднимая колени, «лошадки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд, и в рассыпную. Прыжки - прыжки со скамейки («цыплята прыгают с заборчика»); прыжки на двух ногах на расстояние 3 м; перепрыгивание через шнуры (косички). Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару».	Игровые упражнения на участке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно. В помещении. Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча сверху одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Птички и кошка», «У медведя во бору».	Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке. В помещении. Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами - двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м). Подвижные игры: «Самолеты», «Найди пару».	На участке повторить все игровые упражнения, которые предлагались на предыдущих неделях. В помещении. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и стопы («по-медвежьему»); ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи».

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Январь	<p>Игровые упражнения на участке. «Снежинки-пушинки» (бег вокруг снеговика, елки), «Пробеги - не задень» (ходьба и бег между кирпичиками), «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность).</p> <p>В помещении. Лазанье в обруч; лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу: на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>Прыжки из кружка в кружок; перепрыгивание через шнуры.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди свой цвет», «У медведя во бору».</p>	<p>На участке. Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы.</p> <p>Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.</p> <p>В помещении. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь); перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность.</p> <p>Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару».</p>	<p>На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)».</p> <p>Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках.</p> <p>В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами.</p> <p>Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы И волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».</p>	<p>На участке. «Снежная карусель», «Санный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.</p> <p>В помещении. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки».</p>
Февраль	<p><i>Игровые упражнения на улице:</i> «Змейкой между санками» (6-8 санок стоят в один ряд, дети передвигаются между ними); «Добрось до кегли» (дети лепят снежки и с расстояния 2-3 м метают их в кегли). Поочерёдное катание друг друга на санках.</p> <p><i>В помещении:</i> ходьба по шнуру с мешочком на голове, на середине остановится- поворот кругом и пройти дальше.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Котят и щенята»</p>	<p><i>Игровые упражнения на улице:</i> «Метелица» (Воспитатель ведет детей, взявшись за руки между постройками, по команде дети останавливаются, отцепляют руки и изображают того, кого назвала Метелица): «Покружись» (по команде, дети в парах кружатся в разные стороны); «Кто дальше бросит» (снежки).</p> <p><i>В помещении:</i> прыжки из обруча в обруч на двух ногах; прокатывание мяча между предметами, друг другу.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «У медведя во бору»</p>	<p><i>Игровые упражнения на улице:</i> «Кто дальше бросит снежок», «Найдем Снегурочку» (воспитатель прячет кукла, а дети ищут). Катание на санках с горки, Ходьба между постройками с выполнением задания.</p> <p><i>В помещении:</i> перебрасывание мячей друг другу; прыжки на двух ногах между предметами; метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Воробышки и автомобиль».</p>	<p><i>Игровые упражнения на улице:</i> «Точно в цель» (метание снежков с расстояния 2,5 м), «Туннель»(дети берутся за руки парами и поднимают их вверх- туннель, другая группа -поезд)</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Перелёт птиц», «Найдём зайку».</p>



Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Март	<p>Игровые упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40 см от уровня пола) прямо и боком.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке.</p> <p>Метание мешочков на дальность и в цель.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята И щенята».</p>	<p>Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность.</p> <p>Прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).</p> <p>Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».</p>	<p>Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кеглю»-бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность - «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса И куры».</p>	<p>Игровые упражнения. Лазанье под дугой, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на попу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность и в цель. Повторить подвижные игры, освоенные детьми на предыдущих занятиях.</p>
Апрель	<p><i>Игровые упражнения на улице:</i> «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м).</p> <p>«Сбей булаву (кегли) на расстоянии 2 м устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы.</p> <p><i>В помещении:</i> лазанье под шнур, рейку (высота 40 см) прямо и боком. Прыжки на двух ногах в прямом направлении и огибая различные предметы (кубики, кегли), поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в горизонтальную цель.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Пробеги и тихо», «Угадай, кто позвал», «У медведя во бору».</p>	<p><i>Игровые упражнения на улице:</i> По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.</p> <p><i>В помещении:</i> прыжки в длину с места; отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Воробышки и автомобиль», «Совушка»</p>	<p>Игровые упражнения прыжки на 2 ногах до предмета: «Перепрыгни ручеек» (через шнуры, рейки).</p> <p>Прокатывание мяча - «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны.</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору».</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось- поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками).</p> <p>Подвижные игры «У медведя во бору», «Автомобили», «Ловишки».</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Май	<p>Игровые упражнения: бег и ходьба - «Кто быстрее до флажка» (кубика, кегли), «Кто быстрее принесет предмет».</p> <p>Прокатывание мяча - «Докати до кубика», «Прокати и догони».</p> <p>«Проползи и не задень» (под шнур, под дугу). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот».</p>	<p>Игровые упражнения: равновесие-ходьба по мостику (по доске, по земле), по дорожке –ширина 20 см. Прыжки, подпрыгивание на месте, как зайчики, как мячики, с поворотом кругом в правую и в левую сторону. Прокатывание мяча в парах, по дорожке (из шнуров, реек, линий, начерченных на земле). Подвижные игры: «Найди себе пару», «Огуречик ,огуречик..»</p>	<p>Игровые упражнения прыжки на 2 ногах до предмета; «Перепрыгни ручеек» (через шнуры, рейки). Прокатывание мяча- «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны.</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору».</p>	<p>Игровые упражнения с мячом: прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось-поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками).</p> <p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Автомобили», «Ловишки».</p>

5-6 лет.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	<p>Наблюдение за детьми. Повторение программного материала для средней группы детского сада.</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i> Равновесие: ходьба и бег – «Кто скорее по дорожке»(бег между кубиками, расстояние между ними 15 см); бег «змейкой » между кеглями-«Пробеги и не задень». Прыжки - «Прыгни точно в круг» (обруч); «Перепрыгни через канавку» (шнур, косичку). С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м). <i>Подвижные игры:</i> «Птички и кошки», «Самолёты», «Школа мяча»</p>	<p><i>Игровые упражнения.</i> Прыжки: «Достань до предмета» (подпрыгивание - прыжки на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом - «Сбей кеглю», «подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазание – «Проползи – не задень» (ползание под шнур, верёвку). Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котятa и щенята», «Ловишки».</p>	<p>Игровые упражнения. С мячом: «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (двумя руками из-за головы). Подлезание и проползание – «Проползи по-межвежьи» (по полу, по гимн. скамейке на ладонях и ступнях), «Пролезь в обруч» (поочерёдно и в паре). Равновесие – «Пройди по дорожке» (ширина дорожки 5 см), «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук). Подвижная игра: «Найди свой цвет»</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	<p>Игровые упражнения. Лазание – «Пролезь в обруч», «Проползи и не задень» (ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках). Прыжки – «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами), «На двух ногах до флажка». Равновесие – «Пройди по мостику» (ходьба между линиями по доске, по гимнастической скамейке). Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки», «Пробеги тихо».</p>	<p>Игровые упражнения. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей». Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни-не задень». С мячом – «Прокати и догони мяч»; перебрасывание мяча через верёвку, сетку; прыжки с мячом в руках. Подвижные игры: «Чей мяч дальше?», «Найди себе пару», «Ловишки».</p>	<p>Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола, от земли. Лазание: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола - «Не задень». Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, кубики, набивные мячи, бруски (с различными положениями рук). Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Чей мяч дальше?».</p>	<p>Игровые упражнения. Лазание: по скамейке на четвереньках; пролезание в обруч прямо и боком -«Ловкие ребята». Равновесие: «Пройди-не упади» (ходьба по скамейке прямо и боком, перешагивая через предметы). Прыжки – «Перепрыгни-не задень»: прыжки на двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи. Подвижные игры: «Удочка», «Кошка и мышки», «Мы весёлые ребята».</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	<p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине; на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую.</p> <p>Прыжки – «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнур справа и слева; прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча) без пауз.</p> <p>С мячом – «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание и ловля его после отскока от пола партнёром).</p> <p>Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Ловишки».</p>	<p>Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи и т.д.); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд до флажка (расстояние 3-4 метра).</p> <p>С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль.</p> <p>В ползании: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур.</p> <p>Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Удочка», «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».</p>	<p>Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли, ловля его одной и двумя руками; бросание мяча об пол (в движении) и ловля его двумя руками.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине.</p> <p>Подвижные игры: «Медведи и пчёлы», «Ловишки», «Найди свою пару».</p>	<p>Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках; между предметами «змейкой». Прыжки: продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнур справа и слева направо; прыжки на левой и на правой ноге между предметами (расстояние 3 метра).</p> <p>С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами; ловля мяча двумя руками.</p> <p>Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках, с различным положением рук.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки», «Найди свою пару», «Мышеловка».</p> <p>Эстафеты с мячом (передача в колоннах, шеренгах через голову и т.д.)</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь	<p>Игровые упражнения на участке. Ходьба и бег между ледяными постройками катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам (страховка воспитателя обязательна). Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» (бросание снежков вдаль), «Сделай фигуру», «Ловишки». Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>В помещении. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками), «Перепрыгни - не задень» (прыжки через снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков в цель), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание на санках друг друга. Эстафета с санками. Подвижная игра «Найди предмет».</p> <p>В помещении. Прыжки: Подпрыгивание на двух ногах, Продвигаясь вперед, огибая предметы (флажки, кубики, кегли); Прыжки с высоты, С мячом: Перебрасывание друг другу; бросание мячей вдаль. Ползание: по доске, по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях); на четвереньках подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижные игры: «Мы, Веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель», «Пятнашки»</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах), «Ловко проведи» (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками или кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.</p> <p>В помещении. С мячом: бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе, на ладонях и ступнях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с поворотом на середине; с мешочком на голове. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру», «Карусель», «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробышки» (прыжки на двух ногах), «Пробеги - не задень» (бег между предметами). Игры с клюшкой и шайбой. Катание на санках друг друга.</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку, лесенку; ползание по гимнастической скамейке на животе (хват рук с боков). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. Прыжки: на правой я левой ноге с огибанием предметов; из обруча в обруч на двух ногах. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Удочка», «Хитрая лиса».</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Январь	<p>Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах (по подгруппам); игры с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>В помещении. Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба и бег по гимнастической скамейке с выполнением заданий рук; ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Прыжки: Перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки вокруг предметов на двух Ногах, правой и левой ногой. С мячом: подбрасывание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижные игры: «Карусель» «Не оставайся на полу», «Сделай фигуру».</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды), «Пас друг другу», «Забей в лунку» (игры с шайбой в парах и индивидуально). Подвижная игра «Ловишки - перебежки».</p> <p>В помещении. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнур; прыжки из обруча в обруч. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг предметов. Ползание: по скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; влезание на наклонную лесенку. Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы, веселые ребята».</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка» (эстафета с предметом). Катание на санках друг друга; ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Мышеловка».</p> <p>В помещении. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча (мешочка) на дальность; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание: по скамейке на четвереньках; подлезание под шнур (дугу). Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках; с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Подвижные игры: «Успей выбежать», «Удочка», «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой и шайбой), «По дорожке» (скольжение на двух ногах по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками). Ходьба на лыжах. Подвижные игры: «Карусель», «Бег парами».</p> <p>В помещении. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по скамейке, перешагивая через предметы; ходьба на носках. Прыжки: перепрыгивание через бруски, шнуры: прыжки в длину с места. Подвижные игры: «Ловишки», «Мышеловка».</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Февраль	<p><i>Игровые упражнения на участке:</i> «Перепрыгни- не задень» (прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) или снежки) ; «Пройди-не упади» (ходьба по снежному валу). Катание на санках, игры с клюшкой и шайбой.</p> <p><i>В помещении:</i> Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной. Прыжки :через шнуры; на правой и левой ноге, огибая различные предметы. С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Гуси-лебеди», «Удочка», «Хитрая лиса», «Мышеловка».</p>	<p><i>Игровые упражнения на участке:</i> «По дорожке»(скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность), «Кто быстрее »(бег до кубика).</p> <p><i>Подвижные игры :</i> «Мы весёлые ребята», «Карусель», «Ловишки».</p> <p><i>В помещении.</i> Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты. С мячом: прокатывание мячей между предметами; перебрасывание через шнур. Ползание: «Проползи-не задень» (под шнур, палку); ползание между предметами на четвереньках; в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки».</p>	<p><i>Игровые упражнения на участке:</i> Бег вокруг снежной бабы, между постройками; «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики.</p> <p><i>Подвижные игры :</i> «Охотники и зайцы», «Пятнашки»</p> <p><i>В помещении.</i> С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча об пол, продвигаясь вперёд; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами. Лазание: на гимнастическую стенку , ползание на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».</p>	<p><i>Игровые упражнения на участке:</i> «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяной дорожке, катание с гор на санках.</p> <p><i>В помещении.</i> Лазание на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; перешагивая через предметы. Прыжки: на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Гуси -лебеди»</p>



Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Март	<p><i>Игровые упражнения:</i> Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, выпрямиться и пройти дальше; ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч; в длину с места; перепрыгивание через бруски. С мячом: бросание мяча вдаль; перебрасывание мяча друг другу; прокатывание мяча между предметами.</p> <p><i>Подвижные игры:</i> «Не оставайся на полу», «Ловишки» «Сделай фигуру».</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> Прыжки: с высоты; в высоту с разбега; в длину с места. С мячом: бросание мяча о стену; забрасывание в кольцо; перебрасывание друг другу. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе. <i>Подвижные игры:</i> «Караси и Щука», «Пастух и стадо», «Школа мяча».</p>	<p>Игровые упражнения: С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши). Лазанье — «Проползи - не задень»; подлезание под шнур, палку; пролезание в обруч прямо и боком. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове; на носках с различным положением рук. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка», «Удочка».</p>	<p>Игровые упражнения. Лазанье: ползание по скамейке на четвереньках; подлезание под дугу, палку. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; на носках, с поворотом на середине. Прыжки: в высоту с разбега; продвигаясь вперед; с ноги на ногу. Подвижные игры: «Карусель», «Горелки», «Пожарные на учении».</p>
Апрель	<p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперед; перепрыгивание через шнуры, канат, справа и слева от него. С мячом: бросание мяча вдаль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Медведи и пчелы», «Совушка», «Мышеловка»</p>	<p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через бруски, шнуры; ходьба по скамейке прямо и боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места. С мячом: перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком. Подвижные игры: «Удочка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса», «Мы, веселые ребята».</p>	<p>Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега; перепрыгивание через шнуры. С мячом: отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу, через сетку. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под палку, шнур; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки», «Кошка и мышки».</p>	<p>Игровые упражнения. Лазанье: влезание на наклонную лесенку; ползание по наклонной доске на четвереньках; ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Пожарные на учении».</p>

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Май	<p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую. Прыжки: на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на двух ногах, огибая различные предметы; в длину с места. С мячом: метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Удочка», «Мышеловка».</p>	<p>Игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на правой, два на левой и т. д.). С мячом: перебрасывание мяча друг другу с дополнительными движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе. Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. Подвижные игры: «Карусель», «Караси и щука», «Сделай фигуру».</p>	<p>Игровые упражнения. С мячом: метание мяча вдаль; забрасывание мяча в кольцо (корзину); перебрасывание мяча друг другу. Лазанье: пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; ползание по скамейке на четвереньках. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом; по шнуру, перешагивая через набивные мячи. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пожарные на учении», «Мышеловка».</p>	<p>Игровые упражнения. Лазанье: влезание на гимнастическую стенку; подлезание под шнур (дугу); ползание по скамейке на животе. Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры. Подвижные игры: «Мышеловка», «Не оставайся на полу», «Хитрая лиса».</p>

6-7 лет.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Игровые упражнения: выполнить знакомые действия с мячом при отбивании его о стенку; бросать большой мяч друг другу снизу и из-за головы; прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра: «Хитрая лиса».	Игровые упражнения: «Попади в ворота»; «Пас»; отбивание мяча о стенку; забрасывать малые предметы в лунки (шишки, жёлуди, мешочки). Подвижная игра: «Мы весёлые ребята»	Игровые упражнения: перемещаться по уменьшенной площади опоры (по бровкам, перешагивая через ветки); «Сбей кегли» (метание мешочка); прокатывание мяча ногой в заданном направлении. Подвижная игра: «Парный бег»	Игровые упражнения: передавать мяч ногой друг другу с расстояния 5 м; отбивание волейбольного мяча двумя руками; самостоятельные действия с кольцебросом; «Кто лучше прыгнет?»; «Кто дальше прыгнет?» Подвижная игра: «Мышеловка»
Октябрь	Игровые упражнения: «Попади мешочком в мяч»; «Научись владеть мячом» Подвижная игра: «Не оставайся на полу»	Игровые упражнения: бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; игра в городки; прыжки через нарисованные на земле линии. Подвижная игра: «Встречные перебежки»	Игровые упражнения: отбивание мяча об пол одной рукой и с продвижением вперёд; прыжки через песчаные валики (высота 20 см); ходьба и спуск по ступенькам. Подвижная игра: «Найди себе пару»	Игровые упражнения: ведение мяча по прямой, сбоку между предметами; игра с обручем; «Нагрузи движущуюся машину»(попасть мешочком в кузов движущейся машины; ходьба и бег по разным грунтам; «Подбрось-поймай»(2 жёлудя: подбросить 1-й, поймать, взять 2-й, поймать 1-й, подбросить два. Подвижная игра: «Наседка и коршун»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	Игровые упражнения: «отодвинь дальше кубик» (мешочком с расстояния 4 метра); ходьба по кубикам с целью сохранения равновесия; прыжки на одной и другой ноге попеременно; подъём по ступенькам горки, спуск по наклонной поверхности. Подвижная игра: «Ловишка, бери ленту»	Игровые упражнения: «Прокати мяч по доске в ворота», «Ножной баскетбол»; прыжки через скакалку, вращая её вперёд; прыжки в высоту на ступеньку двумя ногами. Подвижная игра: «Перебрось мяч через сетку»	Игровые упражнения: ползание на четвереньках с мешочком на спине; школа малого мяча; ходьба по скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра: «Медведь и пчёлы»	Игровые упражнения: «Сбей кегли» (расстояние 2; 2,5; 3; 4 м); перестроение из одной шеренги в две с расчётом на «первый-второй». Подвижная игра: «Кот и мыши»
Декабрь	Игровые упражнения: «сбей городки» (сбивание выполнять мешочком); ходьба с закрытыми глазами по шнуру, выложенному в форме квадрата, змейки и т.п.; упражнение на прогулке «След в след»; метание снежков в стоящие в центре санки. Подвижная игра: «Мяч водящему»	Игровые упражнения: игры с бадминтонной ракеткой и валаном; строительство снежной крепости; метание снежков в коробку, стоящую на движущихся санках. Подвижные игры: «Охотник и звери»	Игровые упражнения: прыжки на правой и левой ногах через шнуры; упражнение «Пронеси мешочек на голове»; ходьба с перешагиванием через снежные валики; «загони льдинку в ворота прыжком на одной ноге»; кто больше наберёт очков «Метание в цель» Подвижные игры: «Зайцы и лиса»	Игровые упражнения подлезание по-пластунски под стул и боком в обруч; подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола; упражнение в умении слитно выполнять прицеливание и замах при метании в цель; скольжение на ледяных дорожках; сбивание кубиков с расстояния 4 метра. Подвижные игры «Ловля обезьян»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Январь		Игровые упражнения: упражнение в использовании замаха для увеличения силы броска «Кто дальше сдвинет мешочек» Подвижные игры: «Два мороза», «Найди, где спрятано».	Игровые упражнения: перебрасывание большого мяча друг другу с присоединение или хлопками. Ходьба по канату с продвижением вперёд. Подвижная игра «Ловля обезьян». Прогулка: скольжение по ледяным дорожкам на полусогнутых ногах, туловище наклонено вперёд.	Игровые упражнения: метание мелких предметов, захватывая их большим, указательным и средним пальцами. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Подвижная игра «Зайцы и лиса». Прогулка: метание снежков в цель.
Февраль	Игровые упражнения: отбивание мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд; ходьба приставным шагом руки за голову; бросание мяча с хлопками; ходьба с мешочком на голове; игры «Кольцеброс» 1,5 м. Подвижные игры: «В чьей команде меньше мячей (снежков)», «Взятие крепости»	Игровые упражнения: игры в бильбоке; «Попади в ноги» (прокатывание мяча в нужном направлении; ходьба по скользкой поверхности, приставным шагом, по бровкам, валикам; «Попади в мяч»( метание мешочка в катящийся по полу мяч). Подвижные игры: «Мы весёлые ребята»	Игровые упражнения: школа малого мяча; элементы игры в футбол (ведение мяча правой и левой ногой); скольжение по ледяной дорожке, с приземлением в круг, нарисованный справа и слева от дорожки; отбивание мяча о пол одной рукой, перед собой , справа и слева. Подвижные игры: «Догони свою пару».	Игровые упражнения: ходьба по шнуру приставным шагом; «Закати мяч головой в ворота» (толкание набивного мяча); «Дорожка препятствий» ( бег 10 м, метание вдаль, скольжение, забивание льдинка в ворота); прыжки через снежный ров. Подвижные игры: «Кот и мыши»

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Март	<p>Игровые упражнения: игра в бильбоке; ведение мяча с забиванием в ворота; бросание кольца от груди одной рукой на стержень кольцеброса (2м); перепрыгивание через лужи; прохождение по шатким мостикам; перестроение из одной шеренги в две с расчетом на первый второй; метание набивного мяча в обруч. и.п. стоя на коленях. Подвижные игры: «Дорожка препятствий»</p>	<p>Игровые упражнения: упражнение в использовании замаха для увеличения силы броска ( 3 м); ходьба по дорожке следов, массажным коврикам; «Нарисуй ногами ёлочку»; ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой; пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь его; ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»</p>	<p>Игровые упражнения: прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; бросание малого мяча и ловля его после удара о стену; метание мешочка в цель; «Кто перепрыгнет ручеёк в самом широком месте»; ходьба по бровкам , бревну; «Кто дольше удержит мяч в воздухе , отбивая его ракеткой» Подвижные игры: «Ловишки с мячом»</p>	<p>Игровые упражнения: прокатывание обруча в парах; вращение обруча на кисти руки; эстафета «Через болото по кочкам (из обруча в обруч); прыжки с короткими скакалками. Подвижные игры: «Городки», «Лягушки и цапля»</p>
Апрель	<p>Игровые упражнения: метание мешочка в стоящую на полу коробку ( расстояние 2,5 м); перебрасывание и ловля мяча не сходя с места; прыжки на двух ногах с мешочками, зажатыми между коленями; игры в классы; метание в цель, после каждого броска делать шаг назад; прыжки на одной ноге через шнуры. Подвижные игры: «Чьё звено быстрее построится?»</p>	<p>Игровые упражнения: ходьба «Кто пройдёт дальше ,сохраняя равновесие?» по шнуру, положенному на пол, пятка к носку; прыжки на одной ноге попеременно, продвигаясь вперёд; ходьба с мешочком на голове; прыжки в длину с места; игра с короткой скакалкой; «Чей мешочек улетел дальше?»(метание используя круговой замах). Подвижные игры : «Поменяйся местами»</p>	<p>Игровые упражнения: метание набивного мяча вдаль снизу (2-3 м); прыжки через скакалку; метание мешочка на дальность; игра в классы; ходьба с мешочком на голове; игра в баскетбол. Подвижные игры: «Попади в цель»</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто дольше не уронит мяч?»( отбивание о землю); «Подбрось –поймай» ( подбрасывание мяча мяча прямо перед собой); ведение мяча ногой между предметами; метание мяча в цель; «Пас»; игры в классы, со скакалкой; вращение обруча на кисти; игра в бадминтон. Подвижные игры: «Кто быстрее до флага?»</p>

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Май	<p>Игровые упражнения: ходьба по бровкам с хлопком под коленом; подбрасывание и ловля мяча, ведение рукой и забрасывание в кольцо; «Попади в обруч» (двое детей прокатывают обруч, 3-4 детей метают в него; метание мешочка и мяча в цель; прыжки в длину, бег на 30 м на скорость; ходьба по бровкам приставным шагом пятка к носку; прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>Подвижные игры: «Городки»; «Чье звено быстрее соберётся?»</p>	<p>Игровые упражнения: упражнять детей в умении выбирать скорость броска, регулировать силу при метании вдаль; упражнения с ракеткой и бананом; «Докати мяч до стены»; прыжки в длину с места и разбега; метание вдаль; прыжки через короткую и длинную скамейку; лазание по гимнастической лестнице с пролёта на пролёт по диагонали; «бадминтон».</p> <p>Подвижные игры: «Третий лишний»</p>	<p>Игровые упражнения: отбивание мяча о стену в парах; (один бросает другой ловит после удара об стену); ведение мяча с забрасывание в корзину; «детский волейбол» ( в кругу); прыжки в длину с разбега; ходьба по нарисованной линии подскоками; лазание по гимнастической лестнице на площадке; прокатывание, вращение, пролезание в обруч.</p> <p>Подвижные игры: «Ловля обезьян».</p>	<p>Игровые упражнения: школа мяча; «Подбрось-поймай» (упражнение с мелкими предметами); «Загони кубик в центр» (метание мешочка с целью сдвинуть кубик с границы круга в его центр); «Дорожка препятствий» (бег 10м , подлезание, подпрыгивание, лазание по гимнастической стенке, подъём и спуск по лестнице; равновесие); игры в классы; прыжки через скакалку.</p> <p>Подвижные игры: «Гуси-лебеди»</p>

## **2.2. Перечень основных движений на учебный год**

**3-4 года.**

### **Ходьба:**

- Ходьба обычная в колонне.
- Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую.
- Ходьба на носках.
- Ходьба с высоким подниманием колен.
- Ходьба с выполнением заданий.
- Ходьба «змейкой».
- Ходьба приставным шагом вперед.

### **Бег:**

- Бег в колонне
- Бег по кругу, взявшись за руки, держась за веревку.
- Бег в разных направлениях.
- Бег с одной стороны площадки на другую, расстояние 10—20 м.
- Бег по прямой и извилистой дорожке.
- Бег в чередовании с ходьбой.
- Бег с остановкой
- Бег со сменой направления
- Бег с ловлей и увертыванием
- Бег в быстром темпе (расстояние 10 м)
- Бег в медленном темпе (50—60 с)

### **Прыжки:**

- Подпрыгивания на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь)
- Прыжок вверх с касанием предмета головой
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м
- Прыжок в длину с места (30—40 см)
- Прыжок в плоский обруч, лежащий на земле
- Прыжок в глубину (с высоты 15—20 см)
- Прыжок через предмет высотой 5—10 см
- Прыжки с ноги на ногу
- Прямой галоп

### **Катание, бросание и ловля, метание**

Катание мячей друг другу с расстояния 1,5—2 м в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.

- Катание мячей через ворота (ширина 60—50 см) с расстояния 1—1,5 м.
- Бросание мяча двумя руками от груди.
- Бросание мяча двумя руками из-за головы.
- Бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния 1—1,5 м.
- Бросание мяча вверх и попытки его ловить.
- Бросание мяча о землю и попытки ловить.
- Бросание большого мяча двумя руками через верёвку, сетку



Бросание маленького мяча одной рукой через веревку, сетку  
Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.

Метание в горизонтальную цель одной рукой.

Метание мяча, мешочка вдаль правой и левой рукой.

Метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м.

### **Ползание и лазанье**

Ползание в прямом направлении на расстояние 4—6 м. Ползание «змейкой» между расставленными предметами

Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол

Подползание под веревку, дугу (высота 40 см)

Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки.

Переползание через бревно (верхний край приподнят на 40 см от пола)

Проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу

Лазанье по наклонной лестнице

Влезание на гимнастическую стенку и спезание с неё

### **Равновесие**

Остановка во время ходьбы, бега

Ходьба и бег по прямой дорожке (длина 2,5—3 м, ширина 20-25 см)

Ходьба по доске (ширина 20 см)

Ходьба по извилистой дорожке

Перешагивание через лежащие на земле предметы, расстояние между ними 20—25 см.

Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле

Ходьба по гимнастической скамейке.

Ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15 см один от другого

Ходьба по шнуру

Перешагивание через препятствия — рейки или шнуры, положенные на кубы (высота 20—25 см).

Ходьба по наклонной доске, один конец которой приподнят на 20—30 см

Ходьба по бревну со стесанной поверхностью (ширина 20 см),

Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие.

Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону.

Примечание. Руки при движении свободно балансируют.

#### **4-5 лет.**

##### **Ходьба:**

Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа  
Ходьба в разных направлениях  
Ходьба на пятках  
Ходьба на внешней стороне стопы  
Ходьба мелким и широким шагом  
Ходьба с разными положениями рук  
Ходьба по кругу с переменной направления  
Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад  
Ходьба в чередовании с другими движениями

##### **Бег:**

Бег в колонне по одному и парам  
Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием  
Бегать «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы  
Бег с ускорением и замедлением темпа  
Бег со сменой ведущего  
Бег по узкой дорожке, между линиями  
Бег широким шагом  
Бег в быстром темпе (расстояние 15—20 м)  
Бег в медленном темпе (1—1,5 мин)  
Бег 40—60 м в чередовании с ходьбой

##### **Прыжки:**

Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад  
Подскоки на месте с поворотами направо, налево  
Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя  
Подскоки на месте — 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом)  
Прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов  
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м  
Прыжки в длину с места (50—70 см)  
Прыжки в длину последовательно через 4—6 линий  
Прыжки из круга в круг  
Прыжки в глубину с высоты 20—30 см  
Прыжки последовательно через 2—3 предмета высотой 5—10 см  
Прыжки на месте на правой и левой ноге,  
Прыжки с ноги на ногу,  
Прямой галоп  
Прыгать с короткой скакалкой

##### **Катание, бросание и ловля, метание**

Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м  
Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50—40 см) с расстояния 1,5—2 м  
Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)  
Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами на дорожке 2—3 м).  
Катание обруча в произвольном направлении  
Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)  
Бросание мяча о землю и ловля  
Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1—1,5 м  
Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)  
Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя  
Отбивать мяч о землю двумя руками, стоя на месте  
Отбивать мяч о землю одной рукой

Метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5—6,5 м)

Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой  
Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой

Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх)

### **Ползание и лазанье**

Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м

Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см прямо и боком (правым и левым)

Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола

Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см

Проползание на животе под скамейкой

Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»)

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках

Ползание по бревну на четвереньках

Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или за боковые брусья.

Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу

Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаться применить чередующийся шаг

При лазанье переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево

### **Равновесие**

Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег

После бега по сигналу встать на куб или скамейку

Ходьба по шнуру, положенному прямо, но кругу, зигзагообразно

Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400 г, размер 12\*18 см)

Ходьба мешочком на ладони по доске (ширина 15 см), лежащей на полу

Ходьба по ребристой доске

Ходить по скамейке ставя ногу с носика, руки в стороны

Ходить по скамейке перешагивая через положенные на ней кубики

Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, положенные на высоте 40 см

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20—25 см

Разойтись вдвоем на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон

Ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20—15 см), положенной наклонно

Ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см, высота 25—30 см)

Ходьба по наклонному бревну

Ходьба по бревну боком (правым и левым) приставными шагами

Кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны)

Стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперед (или в сторону), руки на поясе.

## **5-6 лет:**

### **Ходьба:**

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы  
Ходьба широким шагом  
Ходьба в полуприседе  
Ходьба со сменой положения рук — вперед, вверх, с хлопками  
Ходьба перекатом с пятки на носок  
Ходьба в колонне с перестроением в пары  
Ходьба «змейкой»  
Ходьба в чередовании с другими движениями  
Проходить с закрытыми глазами 3—4 м  
Продолжительная ходьба в спокойном темпе 35—40 мин

### **Бег:**

Бег на носках  
Бег широким и мелким шагом  
Бег высоко поднимая колени  
Бег с выполнением заданий  
Бег в сочетании с другими движениями  
Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза)  
Бег на скорость на расстояние 20—30 м  
Челночный бег (3 раза по 10 м)  
Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом  
Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150—200 м  
Медленный бег в течение 1,5—2 мин

### **Прыжки:**

Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая — назад; ноги скрестно — ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом  
Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной; ставить руки в стороны, на пояс, к плечам  
Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м.  
Прыжки на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад  
Прыжки попеременно на одной и другой ноге  
Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу  
Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой  
Прыжки в длину с места (60—80 см)  
Прыжки последовательно из обруча в обруч  
Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов.  
Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место.  
Боковой галоп.  
Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.  
Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.  
Прыжки через вращающуюся скакалку.  
Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед.  
Прыжок в высоту с разбега (высота 20—40 см).  
Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

### **Катание, бросание и ловля, метание**

Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли, бабки и др.), катание «змейкой» между предметами

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)

Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6 раз подряд).

Бросание мяча друг другу с хлопком.

Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя

Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом

Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли

Бросание мяча друг другу и ловля в движении

Отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте (не менее 10 раз подряд).

Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м

Отбивать мяч о землю одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперед

Отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли

Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м.

Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой.

Метание вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой.

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину

Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы

### **Ползание и лазанье**

Ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 7—8 м

Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы

Проползание по скамейке на предплечьях и коленях

Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками

Ползать по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками

Ползание на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки или с подползанием под ними

Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком

Влезание по наклонной лестнице, спезание по вертикальной

Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом

Лазанье по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске

Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет

Перелезание через верх стремянки, заборчика, гимнастической башни, через дерево

Лазанье по верёвочной лестнице

Попытаться лазать по канату

### **Равновесие**

После бега присесть на носках руки в стороны

Ходьба по доске, скамейке (ширина 20—15 см, высота 30—35 см) на носках

Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Ходьба по скамейке боком приставными шагами.

Ходить по скамейке перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20 см).

Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной.

Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.

Ходить по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой.

Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.

Ходьба по скамейке с поворотом кругом.

Вбегать и сбегать по наклонной доске ( ширина 20-15 см), верхний конец поднят на высоту 35—40 см

Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота 35—40см)

Ходьба по скамейке на четвереньках.

Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка»)

Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком

Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4—5 раз).

Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге (считать до 3—5), чередовать правую и левую ногу

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с поддержкой

Кружиться парами, держась за руки (5—10 с)

**6-7 лет.**

**Ходьба:**

Ходьба скрестным шагом  
Ходьба в приседе и полуприседе  
Ходьба выпадами  
Ходьба спиной вперед  
Ходьба гимнастическим шагом  
Чередование разных видов ходьбы  
Ходьба в разных построениях  
Проходить с закрытыми глазами 4—5 м  
Ходьба с преодолением препятствие  
Продолжительная ходьба 40—45 мин

**Бег:**

Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях  
Бегать, поднимая вперед прямые ноги  
Бег прыжками  
Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)  
Бег широким шагом через препятствия высотой 10—15 см.  
Бег из разных стартовых положений  
Бег на скорость — дистанция 30 м  
Челночный бег (5 раз по 10 м)  
Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый  
Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200—300 м  
Медленный бег в течение 2—3 мин

**Прыжки:**

Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом:  
Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево,  
Прыжок вверх из глубокого приседа.  
Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см.  
Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м.  
Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке  
Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию  
Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.  
Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед  
Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры)  
Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку  
Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед  
Прыжок в длину с места 80 — 100 см  
Прыжки вверх и вниз по наклонной доске  
Прыжок с высоты 30 — 40 см  
Прыжок с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—30 см  
Прыжок с высоты с поворотом на 180°  
Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед  
Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги  
То же, с разбега

Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге

Прыжки через короткую скакалку в беге

Прыгать через скакалку, вращая ее назад

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега

Прыгать через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом.

Прыжок в высоту с разбега 40—50 см.

Прыжок в длину с разбега 170—190 см.

Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку

### **Катание, бросание и ловля, метание**

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 20 раз подряд)

Бросание мяча вверх и ловля одной рукой (не менее 10 раз подряд)

Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении

Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа

Катание друг другу набивного мяча

Бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад

Отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд

Отбивать мяч о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6—8 м

Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперед в прямом направлении.

Отбивать мяч о землю, продвигаясь по кругу

Отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м

Метание вдаль на расстояние 6—12 м правой и левой рукой

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой

Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа

Метание в движущуюся цель правой и левой рукой

Метание вдаль с нескольких шагов.

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов

Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)

Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч

Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.)

### **Ползание и лазанье**

Ползание по скамейке на четвереньках назад

Ползание по бревну

Ползание по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками

Ползание по полу на животе

Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони.

Лазанье на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см.

Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро.

Лазанье вверх по гимнастической стенке, спезание по диагонали.

Перелезание через препятствие

Лазанье по веревочной лестнице,

Лазанье по канату.

Лазанье по гимнастической стенке: вверх — по одному пролёту, вниз — по диагонали.

### **Равновесие**



Ходьба по доске, скамейке (ширина 15—10 см, высота 35-40см)  
Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть палку, веревку  
Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч, под натянутой над скамейкой веревкой (высота 50 см).  
Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине  
Ходить по скамейке приседая на одной ноге, а другую, пронося прямой вперед сбоку скамейки  
Ходьба по скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше  
Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок  
Ходьба по скамейке, на середине перепрыгнуть через верёвку (высота 20.см), идти дальше  
Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (ширина стесанной поверхности 15—10 см, высота 40 см) прямо и боком, с разными положениями рук (в стороны, на пояс, вверх, за голову)  
Ходьба на четвереньках по доске, скамейке, бревну  
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки  
Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)  
Ходьба по линии спиной вперед  
Ходьба по рейкам перевернутой вверх качалки  
Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед  
Ходьба приставными шагами по большому обручу (диаметр 1 м)  
Ходить, перешагивая через палки, положенные на стулья  
Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку  
Бросать и ловить мяч парами, стоя на скамейке  
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске, скамейке  
Сидя на скамейке поперёк с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360°направо и налево  
Стоять на одной ноге, закрыв глаза  
После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»  
Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек с песком  
Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком.

## 2.2. Сотрудничество с родителями на 2019 – 2020 учебный год

№ п/п	Формы сотрудничества	Проводимые мероприятия
1.	Родительские собрания;	- Общее собрание; - Во всех возрастных группах;
2.	Консультации	«Особенности физического развития детей дошкольного возраста»; «Значение режима дня для здоровья ребенка»; «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»; «Утренняя гимнастика»; «Физическая готовность детей к школе»; «Организация двигательной активности ребенка дома»; «Организация двигательной деятельности летом»; «Формирование знаний детей о культуре здоровья»; «Итоги физкультурно-оздоровительной работы за год»
3.	Проведение спортивных праздников, мероприятий, досугов, утренников.	Согласно утвержденной циклограмме проектов на учебный год
4.	Беседы, рекомендации	«Игры с мячом»; «Профилактика ОРЗ и гриппа» «Подвижные игры на улице с родителями»; «Встаём на лыжи»; «Не мешайте детям лазать и ползать»; «Сколько весит здоровье»; «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»; «Мир движений мальчиков и девочек»; «Есть ли у ребёнка способности к спорту»
5.	Использование электронных ресурсов (сайты, презентации, созданные группы)	Страничка на сайте, электронная почта
6.	Дни открытых дверей	Проводятся минимум один раз в год
7.	Оформление наглядной информации;	Согласно перспективному планированию
8.	Выставки, конкурсы	Согласно утвержденной циклограмме проектов на учебный год

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. График работы физкультурного зала

<b>Дни недели</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b><u>Утренняя гимнастика</u></b>	<b>8.00-8.33</b>	<b>8.00-8.33</b>	<b>8.00-8.33</b>	<b>8.00-8.33</b>	<b>8.00-8.33</b>
<b><u>ФР</u></b>	<b>8.50-10.50</b>	<b>8.50-10.50</b>	<b>8.50-10.50</b>	<b>8.55-11.00 15.00-15.25</b>	<b>8.50-10.25</b>
<b><u>Спортивный досуг</u></b>	<b>15.00-16.00</b>	<b>15.00-15.45</b>	<b>15.00-16.00</b>	<b>15.55-15.45</b>	

### 3.2. Режимы двигательной активности групп

Виды детской двигательной активности	II Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Формы физкультурной работы				
Утренняя гимнастика		7	10	12
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10	10	10	10
Физкультурные минутки	-	2	3-5	3
Физкультурные занятия	15	20	25	30
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	20	20	25	30
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	30	30	40
Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	35	30	30	30
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, тренажёрными дорожками	3-5	5-7	7-10	7-10
Спортивный досуг	1 раз в месяц: 30 минут			
Музыкально — ритмические движения на музыкальных занятиях	7-10	12-15	15 -18	18 -20
Самостоятельные игры в помещении	30	30	35	35
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15	20	20	20
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	25	30	30	35
Индивидуальная работа по развитию движений и регуляция ДА на прогулке	8	10	12	12
Спортивные праздники	2 раза в год			
<b>Итого:</b>	183	188	183	267

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия: спортивный зал для проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий, где размещается оборудование и мелкий спортивный инвентарь.

В каждой группе есть физкультурный уголок - место хранения мелкого инвентаря, атрибутов, игрушек.

Под руководством взрослых ежедневно проводится утренняя гимнастика, физкультурные занятия, и гимнастика после сна.

Формами организации оздоровительной работы этой программы являются: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, дни здоровья.

Перечень пособий в физкультурном зале:

Шведская стенка; приставная доска; приставная лестница; гимнастические скамейки (высота 20 см, 30 см); гимнастические маты; снаряд для прыжков в высоту (2 стойки), шнур; дуги для подлезания (высота 50 см); доска ребристая; обручи (диаметр 50, 70 см); кольца пластмассовые; ориентиры; палки гимнастические; скакалки; разноцветные ленты, флажки, кубики, погремушки, верёвочки; мячи разного размера; набивные мячи; мешочки с песком; баскетбольный щит; волейбольная сетка; атрибуты для подвижных игр и конкурсов: моталки, прищепки, маски, шляпы, кубики с цифрами и т.п.; спортивные игры: клюшки и шайбы, бадминтон, ракетки и мячики для настольного тенниса; тренажёр «Перекасти-поле», тренажёр «Кочки на болоте», тренажёр «Черепахи»; мишень для метания; балансиры; фитболы-мячи; велотренажёр; массажные дорожки; мягкая объёмная змея для ходьбы; степперы; мягкие модули; набор знаков «ПДД».

### **3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности**

1. Веракса Н., Комарова Т., Васильева М. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. - М.:Мозаика-синтез, 2014 г.
2. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ Детский сад №41 присмотра и оздоровления Фрунзенского района.
3. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа детского сада.-М.:Мозаика-Синтез, 2011 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2011 г.
5. Степаненкова Э. Я. Подвижные игры для детей дошкольного возраста. — М., 2005 г.

## Приложение

### Система образовательной работы

3-4 года.

<b><u>СЕНТЯБРЬ</u></b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени					
Вводная часть		Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
	Основные движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина 2,5 м, ширина 25 см). 2. Ходьба по мостику (длина 3 м)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	1. Прокатывание мячей друг другу из и.п. стоя на коленях 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прокатывание мячей друг другу сидя ноги врозь	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами
	Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Догони мяч»
Заключительная часть		Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого игрушка	«Найди мяч»	Ходьба по массажным коврикам

<b>ОКТАБРЬ</b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить ходить и бегать по кругу; развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу					
Вводная часть		Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц») Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов
	Основные движения	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: -двумя руками, энергично отталкивая -до ориентира	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках: -прямо (5м) -«змейкой» между предметами	1. Ползание на четвереньках под шнур(высота 50 см) 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 1,5 м
	Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть		«Угадай, кто кричит?»	Ходьба по массирующим коврикам	«Найди мяч»	Искусственная «Тропа здоровья»



<b>НОЯБРЬ</b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии по уменьшенной площади опоры					
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Цапля», «Зайчики») В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках.			
Основная часть	ОРУ	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
	Основные движения	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2 м)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча) 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м) 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1. Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина- 20 см), руки на поясе.
	Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Заключительная часть		«Где спрятался мышонок?»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	«Тишина»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

<b>ДЕКАБРЬ</b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их.					
Вводная часть		Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком
	Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки (4шт)	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться) 2. Катание мячей в прямом направлении 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь	1. Подлезание под дугу (высота 50 см) 2. Ходьба по ограниченной площади; по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками
	Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит быстрее мешочек»
Заключительная часть		«Лошадки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	«Каравай»	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»

**ЯНВАРЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: ознакомить детей с перестроением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную; учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх					
Вводная часть		Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «Стоп!»			
Основная часть	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов
	Основные движения	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2.Ходьба по скамейке (ширина 20 см), приставляя пятку к носку. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Прокатывание мяча вокруг предмета. 2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4.Подлезание под шнур (высота 40 см)	1.Прокатывание мячей друг другу(расстояние 3 м) 2.Подлезание под дуги (высота 40-50 см) 3.Ходьба по ребристой доске. 4.Ходьба с перешагиванием через кубики.	1.прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги да кегли»
	Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Найди своё место»	«Попади в круг»
Заключительная часть		«Угадай, кто кричит?»	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба парами	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»

<b><u>ФЕВРАЛЬ</u></b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично прокатывать мяч при отталкивании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы					
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С флажками	С кубиком	Без предметов
	Основные движения	1. Ходьба между кубиков (4-5 шт.) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Подлезание под шнур, держа двумя руками мяч 3. Подлезание на четвереньках, как «жучки» (3-4 м) 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м) 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперёд.
	Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	«Угадай, кто кричит?»	Дыхательная гимнастика «Весёлый мячик»

<b>МАРТ</b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Задачи: учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье</p>					
Вводная часть		<p>Построение в шеренгу, колонну по одному.  Перестроение в пары (с помощью воспитателя).  Ходьба парами, бег врассыпную.  Ходьба и бег по кругу (вправо и влево).  Ходьба и бег в чередовании.</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол.  2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед.  3. Прыжки в длину.</p>	<p>1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки.  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой).  2. Ходьба с перешагиванием через шнуры.  3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой).  4. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, руки за спиной (2-3 раза)  2. Прыжки в длину с места.  3. Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30 см</p>
	Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит»	«Кто дальше бросит мешочек»
Заключительная часть		«Найди куклу»	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	«Возьми флажок»	Дыхательная гимнастика «Часики»

<b><u>АПРЕЛЬ</u></b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонённую лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча об пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперёд					
Вводная часть		Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперёд.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком
	Основные движения	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см) 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонённую лесенку.	1. Влезание на наклонённую лесенку. 2. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч; руки на поясе. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
	Подвижные игры	«Лохматый пёс»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»
Заключительная часть		«Где цыпленок?»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Пройди тихо»	Искусственная «Тропа здоровья»

**МАЙ**

<u><b>МАЙ</b></u>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи: Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклонённую лестницу					
Вводная часть		Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы»			
Основная часть	ОРУ	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
	Основные движения	1. Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку- с горки. 4. Прыжки между кеглями	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см). 3. Игровое задание «Найди свой домик» 4. Бросание мяча в корзину.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
	Подвижные игры	«Птички в гнёздышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнёздышках»
Заключительная часть		«Найди цыпленка»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	«Каравай»	Искусственная «Тропа здоровья»

4-5 лет.

<b><u>СЕНТЯБРЬ</u></b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами.            Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p>					
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С обручем
	Основные движения	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
	Подвижные игры	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдем в гости»



**ОКТАБРЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре- находить свое место при ходьбе и беге. Р а з в и в а т ь глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба в рассыпную, на сигнал - построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С флажками	С мячом
	Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)</p>
	Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Подбрось -поймай»	«Лиса в курятнике»	«Птичка и кошка»
Заключительная часть		Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

<b>НОЯБРЬ</b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки ;в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления ;в прыжках на двух ногах; в перебрасывании мяча и др. Учить ползать на животе по скамейке(подтягиваясь руками). Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал. Ходьба с разным положение рук и ног (для профилактики плоскостопия).</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С кубиками
	Основные движения	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м)</p>	<p>1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». 4. Игровое задание «Сбей кеглю»</p>
	Подвижные игры	«Зайка серый умывается»	«Перелёт птиц»	«Найди себе пару»	«Сбей булаву»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с султанчиком в руках	Танцевальные движения	Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений.

**ДЕКАБРЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без с флажками
	Основные движения	<p>1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между брусками. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через бруски.</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков. 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки</p>
	Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Позвони в погремушку»
Заключительная часть		«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

**ЯНВАРЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу, перешагивании через препятствия.</p> <p>Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках.</p> <p>Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий.</p> <p>Ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С обручем	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу (снизу)</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа. (2-3 раза)</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перешагивание через кубики.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (снизу)</p>
	Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Самолеты»	«Сбей булаву»	«У медведя во бору»
Заключительная часть		Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

**ФЕВРАЛЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.                      Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.                      Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. Совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног.                      Ходьба и бег между мячами, бег враспынную, с остановкой, перестроение в две колонны.</p>			
Основная часть	ОРУ	С султанчиками	Без предметов	С кубиками	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.                      2. Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию.                      3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).                      4. Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.                      2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-браз).                      3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.                      4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке</p>	<p>1. Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку, вниз.                      2. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.                      3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске.                      2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».                      3. Игровое задание «Пробеги по мостику».                      4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>
	Подвижные игры	«Кто ушёл?»	«Воробышки и автомобиль», «Прятки»	«Найди себе пару»	«Зайка серый умывается»
Заключительная часть		Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

<b><u>МАРТ</u></b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры.</p> <p>Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба в колонне по одному.  Ходьба и бег парами «лошадки».  Перестроение в колонну по три.  Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.</p>			
Основная часть	ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы.  3. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).</p>	<p>1. Перебрасывание мешочков через шнур.  2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  4. Прокатывание мячей между предметами.</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы.  3. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перебрасывание мешочков через шнур.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.</p>
	Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки», «Прятки»	«Ловишки»	«Мяч через сетку»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	Ходьба и танцевальные движения

**АПРЕЛЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать умение перестроения в три колонны.</p> <p>Повторить перебрасывание мяча друг другу</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу.</p> <p>Ходьба с разными положениями рук и ног.</p> <p>Перестроения в три колонны.</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза)</p> <p>3. Отбивание мяча о пол одной рукой.</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Лазание по шведской стенке вверх-вниз.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Метание мяча в цель.</p> <p>3. Перебрасывание мячей через шнур.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
	Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Птички и кошки»	«Лошадки»	«Найди себе пару»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по Голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения

<b><u>МАЙ</u></b>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке.            Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через шнур.</p>					
Вводная часть		Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки»			
Основная часть	ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов
	Основные движения	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх-вниз.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур(высота 20 см) на двух ногах.	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. 4. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры.(высота 25 см) 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля после отскока.
	Подвижные игры	«Котята и щенята», «Прятки»	«Позвони в погремушку»	«Самолёты»	«Зайка серый умывается»
Заключительная часть		«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»



5-6 лет.

**СЕНТЯБРЬ**

СЕНТЯБРЬ					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола; взмаху рук в прыжке с доставанием предмета; подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании и ловле мяча, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед</p>					
Вводная часть		Ходьба и бег с разным положением рун и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С палкой	Без предмета
	Основные движения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, мячи (высота 50 см)</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</li> <li>3. Перебрасывание мячей, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх.</li> <li>4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.</li> <li>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</li> <li>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</li> <li>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</li> <li>3. Лазание по гимнастической лестнице и спуск вниз, не пропуская реек</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед.</li> <li>2. Эстафета «Пингвины» (с зажатым между коленей мячом).</li> <li>3. «Не промахнись» (кегли, мешки).</li> <li>4. По мостику (с мешочком на голове).</li> </ol>
	Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет?»
Заключительная часть		«У кого мяч»	Ходьба в полуприседе по одному	Ходьба по одному с выполнением руками заданий	Танцевальные движения

**ОКТАБРЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: перестроению в колонну по три; ходьбе строевым шагом; поворотам во время ходьбы по сигналу; остановке по команде. Упражнять в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии в прыжках. Повторить пролезании в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.</p>					
Вводная часть		<p>Перестроение в колонну по одному и по два, по три. Ходьба и бег врассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча друг другу двумя руками от груди.</p>	<p>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), Сделать три шага по препятствию и прыгнуть вниз. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч</p>	<p>1. Искусственная тропа здоровья. 2. Восточная гимнастика «Кувшинчик» 3. Ведение мяча с последующим забрасывание его в корзину. 4. Пальчиковый массаж.</p>
	Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Охотник и зайцы»	«Эстафета парами»	«Парный бег»
Заключительная часть		«Найди и промолчи»	«Эхо»	«Летает - не летает»	Танцевальные движения

## НОЯБРЬ

<u>НОЯБРЬ</u>					
Неделя		1 неделя		2 неделя	
3 неделя		4 неделя			
<p>Учить: перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.</p> <p>Отрабатывать: навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег врассыпную; перебрасывание мяча в шеренге; ползание по скамейке на животе; ведение мяча между предметами; пролезание через обручи с мячом в руках; ходьбу с остановкой по сигналу.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие</p>					
Вводная часть		<p>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием коленей.</p> <p>Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три.</p> <p>Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
	Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два раза.</p> <p>3. Отбивание мяча об пол одной рукой.</p> <p>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.</p> <p>2. Ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>3. Подъем на шведскую стенку и спуск, не пропуская реек.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь ми пола.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>	<p>Игровые упражнения</p> <p>1. Игра «Баскетбол»</p> <p>2. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение).</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. «Больная птица».</p> <p>2. «Мяч водящему».</p> <p>3. «Горелки».</p> <p>4. «Ловишки с ленточками».</p> <p>5. «Найди свою пару».</p> <p>6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке)</p>
	Подвижные игры	«Удочка»	«Мышеловка»	«брось флажок»	«Пожарные на учении»
Заключительная часть		«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	«Летает - не летает»	«Найди и промолчи»

**ДЕКАБРЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: ходьбе по наклонной доске; прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке.                      Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции; прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; ползание на четвереньках между кеглями; подбрасывание и ловлю мяча; ползание по гимнастической скамейке.                      Развивать ловкость и глазомер.                      Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону</p>					
Вводная часть		Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.			
Основная часть	ОРУ	С палкой	С палкой	С палкой	С палкой
	Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей	Игровые упражнения 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки»(лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку. Подвижные игры 1. «Пятнашки». 2. «Удочка». 3. «Хитрая лиса». 4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка). 5. «Перебежки». 6. «Пробеги, не задень»
	Подвижные игры	«Мы весёлые ребята»	«С кочки на кочку»	«Гуси-лебеди»	«Кто сделает меньше прыжков»
Заключительная часть		«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»	Дыхательные упражнения «Обними плечи»	Танцевальные движения

## ЯНВАРЬ

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.                      Упражнять: в ходьбе и беге между предметами; прыжках с ноги на ногу; забрасывании мяча в кольцо; ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой; пролезании в обруч и в равновесии; ведении мяча в прямом направлении                      Повторять и закреплять: ходьбу по наклонной доске; ходьбу с мешочком на голове; следить за осанкой и устойчивым равновесием</p>					
Вводная часть		Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи Ходьба с выполнением заданий. Бег в рассыпную с выполнением заданий, в чередовании с ходьбой.			
Основная часть	ОРУ	С кубиками	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	Основные движения	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	Игровые упражнения 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч». 5. «Точный бросок». Подвижные игры 1. «Мышеловка». 2. «Мяч водящему». 3. «Ловишки с ленточками». 4. «Не оставайся на полу». 5. «Пожарные на учениях». 6. «Найди свой цвет»
	Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	«Караси и щука»	«Попади в обруч»
Заключительная часть		«Найди и промолчи»	«Съедобное - несъедобное»	«Угадай, что изменилось?»	Танцевальные движения

**ФЕВРАЛЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; метать мячи в вертикальную цель; лазать по гимнастической стенке.</p> <p>Закреплять: умение перепрыгивать через бруски; забрасывание мяча в корзину; навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; подлезание под дугу и отбивание мяча о пол; подлезание под палку и перешагивание через нее</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.  Бег до 1,5 минут с изменением направления движения  Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны.  Бег до 2 минут.  Ходьба с выполнением заданий на внимание</p>			
Основная часть	ОРУ	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов (аэробика)
	Основные движения	<p>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.  2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.  2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).  3. Прыжки на двух ногах через косички.  4. Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля другой рукой.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3. Прыжки в длину с места.  4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой</p>	<p>Игровые упражнения  1. «Проползи — не урони».  2. Ползание на четвереньках между кеглями.  3. «Мяч среднему» (круг).  4. «Покажи цель».  Подвижные игры  1. «Прыгни и присядь».  2. «Ловкая пара».  3. «Догони мяч» (по кругу).  4. «Мяч через обруч».  5. «С кочки на кочку».  6. «Не оставайся на полу»</p>
	Подвижные игры	«Забрось мяч в кольцо»	«Перебежки»	«Хитрая лиса»	«Сбей мяч»
Заключительная часть		«Зима» (мороз - стоять, вьюга - бегать, снег - кружиться, метель - присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	«Минёры»

**МАРТ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: ходьбе по канату с мешочком на голове; прыжкам в высоту с разбега.                      Упражнять: в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; прыжках из обруча в обруч; перебрасывании мяча друг другу; метании в цель; ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно.                      Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны</p>					
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
Основная часть	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
	Основные движения	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Прыжки в высоту с места (высота 30 см)	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьи»	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (по ряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола	Игровые упражнения 1. «Кто выше прыгнет?». 2. «Кто точно бросит?». 3. «Не урони мешочек». 4. «Кати в цель». 6. «Ловишки с мячом». Подвижные игры 1. «Большая птица». 2. «Переправься по кочкам». 3. «Удочка». 4. «Проползи - не задень». 5. Передача мяча над головой.
	Подвижные игры	«Встречные перебежки»	«Сбей кеглю»	«Дорожка препятствий»	«Третий лишний»
Заключительная часть		Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	Релаксация

**АПРЕЛЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой; бег на скорость.                      Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках на двух ногах; метании в вертикальную цель; ходьбе и беге между предметами; прокатывании обручей; равновесии в прыжках.                      Закреплять: исходное положение при метании в вертикальную цель; навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом</p>					
Вводная часть		Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля другой	1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Ползание по «медвежьи». 4. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. «Мяч в круг» (футбол с водящим)	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность	Игровые упражнения 1. «Сбей кеглю». 2. «Пробеги - не задень». 3. «Догони обруч». 4. «Догони мяч». Подвижные игры 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель». 3. «Кто быстрее до флажка». 4. «Хитрая лиса»
	Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Затейники»	«бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
Заключительная часть		«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	«Попади не глядя»



**МАЙ**

МАЙ					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Разучить прыжки в длину с разбега.                      Упражнять: в ходьбе и беге парами ; метании в цель и на дальность; прыжках в длину и высоту с места и разбега; в перебрасывании мяча друг другу; лазании «по-медвежьи»; бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя.                      Закреплять: умение ползать по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену</p>					
Вводная часть		Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С флажками	Без предметов	С ленточками на скамейке
	Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длины с разбега.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание по скамейке «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега.	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» (футбол). 3. «Отбей волан». 4. «Прокати - не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо». 6. «Мяч о пол». Подвижные игры 1. «Чья команда дальше прыгнет?». 2. «Посадка овощей». 3. «Горные спасатели». 4. «Больная птица»
	Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Сбей кеглю»	«Пронеси мяч, не задев кеглю»	Эстафета «Забрось мяч в кольцо»
Заключительная часть		«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»	«Заколдованный ребёнок»

6-7 лет.

**СЕНТЯБРЬ**

СЕНТЯБРЬ								
Неделя	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
<p>Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу.                      Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.                      Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перешагивании через предметы.                      Повторить: прыжки в длину с места и с разбега; метание на дальность и в цель; упражнения на перебрасывание мяча через сетку</p>								
Вводная часть		<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м – бег)                      Бег врассыпную.                      Ходьба и бег с различным положением рук и ног, с четким поворотом на углах.                      Бег в течение 1 минуты.                      Перестроение в три колонны и обратно в одну.</p>						
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем			
	Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку.                      2. Прыжки на двух ногах с места.                      3. Прыжки в длину с разбега.                      4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м).</p>	<p>1. Метание мяча в цель.                      2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.                      3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами.                      4. Прыжки в высоту с места.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше.                      2. Метание мешочка на дальность.                      3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i>                      1. «Ловкие ребята» (тройки).                      2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).                      3. «Догони свою пару» (ускорение).                      4. «Проводи мяч».                      5. Отработка элементов игры в волейбол.  <i>Эстафеты</i>                      1. «Дорожка препятствий».                      2. «Пингвины» (две команды).                      3. «Быстро передай» (боком).                      4. «Крокодилы» (в парах две команды).</p>			
	Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мы весёлые ребята»	«Мышеловка»	«У медведя во бору»			
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	Релаксация			

**ОКТАБРЬ**

ОКТАБРЬ					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.                      Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.                      Упражнять: в сохранении равновесия; в подскоках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; переползании на четвереньках с дополнительным заданием                      Развивать координацию движений.</p>					
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С кеглями	Со скакалкой	С мячом
	Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание в «тоннель» из обручей.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Совушка». <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
	Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Встречные перебежки»	«Найди себе пару»	«Наседка и курица»
Заключительная часть		«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	«Эхо»

## НОЯБРЬ

<u>НОЯБРЬ</u>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: ходьбе по канату, положенному на пол; прыжкам через короткую скакалку; бросанию мешочков в цель; переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на спине;</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату.</p> <p>Бег в среднем темпе до 1,5 минут, ходьба с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
	Основные движения	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки через шнуры.</p> <p>3. Эстафета «Мяч водящему».</p> <p>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2. Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2. Метание в цель.</p> <p>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Перелет птиц».</p> <p>2. «Лягушки и цапля».</p> <p>3. «Что изменилось?».</p> <p>4. «Удочка».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. «Быстро передай» (в колонне).</p> <p>2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге).</p> <p>3. «Собери и разложи» (обручи).</p> <p>5. «Муравейник»</p>
	Подвижные игры	«Ловишка, бери ленту»	«Перебрось мяч через сетку»	«Медведь и пчёлы»	«Кот и мыши»
Заключительная часть		«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	«Летает - не летает».

**ДЕКАБРЬ**

ДЕКАБРЬ								
Неделя	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.								
Вводная часть		Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.						
Основная часть	ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах			
	Основные движения	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Эстафета «Передал - садись»	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3. Отбивание мяча в ходьбе. 4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. (расстояние 3 м). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты</i> 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)			
	Подвижные игры	«Мяч водящему»	«Охотники и звери»	«Зайцы и лиса»	«ловля обезьян»			
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»	«Минёры»			

## ЯНВАРЬ

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии.</p> <p>Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке.</p> <p>Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической стенке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2,3,4.</p> <p>Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки.</p> <p>Повороты налево, направо, кругом.</p>			
Основная часть	ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</p> <p>2. Подлезание под палку(высота-40 см).</p> <p>3. Перешагивание через шнур(высота-40 см).</p> <p>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.</p>	<p>1. Прыжки на мат с места(толчком 2 ног).</p> <p>2. Прыжки с разбега (3 шага).</p> <p>3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск не пропуская реек.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>4.Ходьба по канату боком приставными шагами с продвижением вперед.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1.Элементы баскетбола (ведение мяча правой и левой рукой)</p> <p>2.Эстафета «Забрось мяч в кольцо»</p> <p>3. «Снайперы» (кегли, мячи).</p> <p>4. «Точный пас».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. «Ловкий хоккеист».</p> <p>4. «Мяч водящему».</p> <p>5.«Воевода с мячом»</p>
	Подвижные игры	«Два мороза»	«Чья команда быстрее построит дом»	«Ловля обезьян»	«Сохрани пару»
Заключительная часть		«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным дорожкам	Дыхательное упражнение «Насос»

**ФЕВРАЛЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; пролезании между рейками; перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в цель</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами.                      Бег в умеренном темпе до 1,5 мин.                      Перестроение в колонны по два и по три.                      Ходьба по канату боком приставным шагом.</p>			
Основная часть	ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Без предметов
	Основные движения	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.(высота 50 см)                      2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.                      3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.                      4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.                      5. Бросание мяча с хлопками.</p>	<p>1. Метание в цель с расстояния 4 м.                      2. Ползание по скамейке с мешочком на спине.                      3. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м).                      4. Ползание по гимнастической скамье на животе, с подтягиванием двумя руками за край скамейки.                      5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).                      2. Пролезание в обруч поочередно прямо, правым и левым боком.                      3. Ходьба на носках между набивными мячами.                      4. Лазание по гимнастической стенке.                      5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>1. «Пробеги - не задень».                      2. Эстафета «Через тоннель»                      5. Элементы игры в футбол (ведение с забиванием в ворота)  <i>Эстафеты</i>                      1. Прыжковая эстафета со скамейкой.                      2. «Мяч от пола».                      3. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)</p>
	Подвижные игры	«В чьей команде меньше мячей»	«Мы весёлые ребята»	«Догони свою пару»	«Кот и мыши»
Заключительная часть		«Эхо»	Ходьба в колонне по одному, корректирующая ходьба	«Кто ушел?»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»

**МАРТ**

МАРТ					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p><b>Закреплять:</b> навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонны по 3,4; лазание по гимнастической стенке.</p> <p><b>Упражнять:</b> в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в беге до 3 минут; в ведении мяча ногами.</p> <p><b>Развивать:</b> координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.</p> <p><b>Учить</b> вращению обручей.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба и бег в чередовании, врассыпную; строевые упражнения.</p> <p>Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения.</p> <p>Бег до 3 минут.</p> <p>Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
	Основные движения	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловля с хлопками; с поворотами кругом.</p> <p>4. Перестроение из одной шеренги в две.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в цель.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>1. Метание мячей в цель на очки (2 команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки.</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>5. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. Волейбол с большим мячом.</p> <p>3. «Мишень - корзинка».</p> <p>4. «Ловкие ребята»</p>
	Подвижные игры	«Дорожка препятствий»	«Лиса в курятнике»	«Ловишки с мячом»	«Лягушки и цапли»
Заключительная часть		«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	«Заколдованный ребёнок»



**АПРЕЛЬ**

Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении</p> <p>Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание на дальность</p> <p>Повторить: прыжки с продвижением вперед; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; прыжки в высоту</p> <p>Совершенствовать прыжки в длину с разбега.</p>					
Вводная часть		<p>Ходьба с изменением направления.</p> <p>Ходьба в два круга во встречном направлении.</p> <p>Бег со средней скоростью (1,5 мин)</p> <p>Бег с перешагиванием через шнуры.</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p>			
Основная часть	ОРУ	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	С гимнастическими палками
	Основные движения	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Метание мешочков в цель.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.(баскетбол)</p> <p>3.Метание мешочка на дальность.</p> <p>4.Прыжки в длину с разбега</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>2. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>3.Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на спине (Кто быстрее? В виде эстафет)</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Кто быстрее соберется?».</p> <p>2. «Перебрось - поймай».</p> <p>3. «Передал - садись».</p> <p>4. «Дни недели».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1.Эстафета «Через скакалку».</p> <p>2. «Мяч через сетку».</p> <p>3. «Быстро разложи - быстро собери».</p>
	Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберётся»	«Поменяйся местами»	«Круговая лапта»	«Кто быстрее до флажка»
Заключительная часть		«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками	Релаксация

**МАЙ**

<u><b>МАЙ</b></u>					
Неделя		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<p>Учить: бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100м.                      Упражнять: в прыжках в длину с разбега, с места; метании мяча в цель, мешочка на дальность;                      Повторять: прыжки через скакалку; ведение мяча</p>					
Вводная часть		Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения			
Основная часть	ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами
	Основные движения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом на каждый шаг.	1. Прыжки в длину с места. 2. Введение мяча ногой по прямой (футбол) 3. Метание мешочка на дальность.	1. Прыжки через скамейку. 2. Введение мяча и забрасывание его в корзину. 3. Ползание по гимнастической скамье на двух руках. 4. Введение мяча и забрасывание его в корзину.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Бег со средней скоростью на 100 м. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Весёлые футболисты». Введение мяча ногой. 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.
	Подвижные игры	«Лови, не урони»	«Третий лишний»	«Гуси-лебеди»	«Ловля обезьян»
Заключительная часть		Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»	Релаксация	«В магазине зеркал»