

Приложение №1

**Младшая группа. Дети 3-4 года.
2019-2020 учебный год.**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Свободная ходьба за воспитателем	без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«найди мишку»	Спокойная ходьба за воспитателем
	2-я неделя	Ходьба за воспитателем	с палкой	Скольжение по скамейке (3 м)	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и между стульями	с мячом	Сидя на стуле упражнения с малым мячом	«В гости в кукол»	Ходьба за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба в рассыпную	без предметов	Прокатывание мяча сидя на полу	«найди лишний предмет»	Спокойная ходьба
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Ходьба по прямой с забрасыванием мяча в корзину	«передай мяч над головой»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба со сменой направления	с погремушкой	Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками Прокатывание мяча	« в гости к мишке»	Спокойная ходьба в рассыпную
	2-я неделя	Ходьба за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в ящик	Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба за воспитателем	с кольцом	Попади в кеглю мячом	«передай кеглю рядом стоящему»	Ходьба обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба за воспитателем	без предметов	Бросание мяча двумя руками из-за головы	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба с погремушкой	с мячом	Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
4-я неделя	Ходьба и бег с ленточкой в руке	без предметов	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба между кеглями	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом	

		Ходьба и бег со сменой темпа	с флажками	Бросание и ловля мяча Ходьба между предметами	«Солнышко и дождик»	Спокойная ходьба парами	
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	без предметов	Метание мешочка Сидя на стуле упражнения	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба за воспитателем	с палкой	Катание мячей сидя на ковре, передай другу	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»	
	2-я неделя	Ходьба между кубиками	с мячом	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч»	Спокойная ходьба	
		Ходьба за воспитателем	без предметов	Лежа на ковре имитация велосипеда	«горячая картошка »	Ходьба со сменой темпа	
	3-я неделя	Ходьба за воспитателем Ходьба по кругу, взявшись за руки	с лентой	Метание мешочков в корзину	«Солнышко и дождик»	Ходьба со сменой темпа	
		Ходьба с платочком в руке	с палкой	Ползание по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем	
	4-я неделя	Ходьба за воспитателем	без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Воробушки и автомобиль	Ходьба друг за другом	
		Ходьба за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.	Воробушки и автомобиль	Ходьба со сменой темпа	
	Д Е К А Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
			Ходьба друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба

	2-я неделя	Ходьба друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба между обручами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал
	3-я неделя	Ходьба в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ		Ходьба в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	4-я неделя	Ходьба друг за другом, упражнения для рук, туловища	с флажками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Упражнения на дыхание	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба в колонне по одному Упражнения на дыхания	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	Ходьба
ЯНВАРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Катание мяча в воротца Лазание по гимнастической стенке(под наблюдением инструктора)	«Догони меня»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Догони меня»	Ходьба игра «Найди себе пару»
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному за воспитателем	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
		Ходьба в разные стороны	с мячом	Сидя на ковре прокатывание мяча напротив сидящему	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем

	3-я неделя	Ходьба в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Птички в гнездышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
	4-я неделя	Ходьба в медленном темпе выполняя упражнения для рук и осанки	без предметов	Скольжение по гимнастической скамейке	«Жуки»	Ходьба друг за другом
		Ходьба в колонне по одному	с погремушкой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шагом
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне по одному между кубиками	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба в колонне по одному с флажком	с палкой	Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом
		Чередование ходьбы в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Скольжение по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	3-я неделя	Ходьба с малым мячом	с лентой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба с кубиками в руках	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках

	4-я неделя	Ходьба в колонне по одному выполняя упражнения для укрепления осанки	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугой на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба с лентой	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
МАРТ	1-я неделя	Ходьба с флажками	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба змейкой между стульями	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши

МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба в колонне с платочком	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег врассыпную с погремушкой	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках

А П Р Е Л Ь	1-я недел я	Ходьба друг за другом со сменой направления	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом	
		Ходьба в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	
	2-я недел я	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки	
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	с кольцом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба в рассыпную и парами	
	3-я недел я	Ходьба в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба с лентой в руке	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»	
	4-я недел я	Ходьба в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному	
		Ходьба за воспитателем со сменой направления	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»	
	Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключитель ная часть

МАЙ

1-я недел я	Ходьба в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
	Ходьба змейкой за воспитателем между предметами	с палкой	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
2-я недел я	Ходьба в колонне по одному с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
	Ходьба в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
3-я недел я	Ходьба за воспитателем со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
	Ходьба с обручем в руках со сменой темпа	с погремушкой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
4-я недел я	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба в спокойном темпе
	Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с кольцом	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба обычным шагом и на носках

**Средняя группа. Дети 4-5 лет(ОВЗ)
2020-2021 учебный год**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Ходьба врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне	без предметов	Метание мяча в цель Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне с малым обручем	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне с флажками	без предметов	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»	
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой		«Зайцы и волк»	Ходьба	
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Перешагивание из обруча в обруч (8 шт), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях.	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50 см с расстояния 1,5 м, ходьба за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук	

		Ходьба в колонне, ходьба враспынную с выполнением упражнений с флажками	с флажками	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом.	«Зайцы и волк»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Ходьба по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимнастической скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне по одному, парами, в три колонны	с мячом	Подтягивание на перекладине упражнения для пресса живота	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
-------	----------	---------------	-----	-------------------	----------------	----------------------

ОКТАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Ходьба враспынную. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне враспынную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажками	Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
Н О Я Б Р	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур (Высота 50 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба

	Ходьба в колонне, враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м., со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
2-я неделя	Ходьба в колонне, враспынную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Ходьба за мячом вдоль стены. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
	Ходьба в колонне, ходьба враспынную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки.	без предметов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	Ходьба в колонне, змейкой, упражнение «Дотянись до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажками	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке.	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголлка и нитка»
4-я неделя	Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, ползание на ладонях и коленях. Ходьба враспынную	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег изи.п. Спина к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба

		Ходьба в колонне. Ходьба из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. враспынную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Пройти через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я недел я	Ходьба в колонне, ходьба «Пингины». Ходьба враспынную	без предметов	Упражнения сидя на стуле с гимнастической палкой	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне ходьба «Пингины». Ходьба враспынную	с кольцом	Лежа на спине выполнение упражнений для укрепления ног	«Светофор»	Ходьба,
	2-я недел я	Ходьба в колонне по одному, ходьба из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Упражнения на скамейке, лежа на животе проползти помогая руками. Передай мяч над головой другому участнику	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Ходьба из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Подтягивание на руках на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Ходьба двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах .	без предметов	Ходьба в колонне по двое, по трое. Выполнение упражнения с листком бумаги	«Не попадись мышеловку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Ходьба двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба парами	с флажками	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м.»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Ходьба в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота клюшкой с раст. 2,3,4 м. Метание мешочка в цель	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота клюшкой с раст. 2,3,4 м. Метание мяча в корзину	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Ходьба через 8 шнуров (40 см), через шнуры. Ходьба в колонах	с кольцом	Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее к флажку доберется »	Ходьба
		Ходьба в колонне, через 8 шнуров. Ходьба змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее доберется к флажку»	Ходьба

ФЕВРАЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, выполняя упражнения с воспитателем. Ходьба змейкой. Ходьба.	с мячом	Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой. Ходьба	без предметов	Презентация для детей «мы добьемся многого»	«Мяч через сетку»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне выполняя упражнения ходьба врассыпную. Ходьба	с флажками	Ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, врассыпную. Ходьба	с палкой	Ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке(под наблюдением инструктора). Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала, ходьба врассыпную. Ходьба	с кольцом	«Выбей кубик за линию» (Расст. до линии 4 м) ,подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба

	2-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами, с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Сбей кеглю. Ходьба на ладонях и коленях	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения		
	2-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, ходьба врассыпную парами.	с мячом	Упражнения с малым мячом передай по часовой стрелке и обратно	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я недел я	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Ходьба друг за другом меняя направление	без предметов	Ходьба из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	прокатывание большого мяча по дорожке ширина 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я недел я	Ходьба в колонне, змейкой между кубиками. Ходьба змейкой. Ходьба	с палкой	Прокатывание большого мяча по дорожке дл. 5 м. Ходьба за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой между кубиками, ходьба змейкой. Ходьба	без предметов	Упражнения на гимнастической скамейке «Проползи по бревну», метание в цель	«Автомобили»	
МАРТ	1-я недел я	Ходьба в колонне, руки вверх, руки вперед, ходьба с изменением направления. Ходьба	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба

		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Ходьба с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Ходьба змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Ходьба змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажками	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и коленях до линии бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных и.п.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Ходьба из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»
Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Ходьба из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Ходьба из обруча в обруч (7 шт) – из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»

	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. врасыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с кольцом	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба врасыпную с остановкой на сигнал .Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
А П Р Е Л Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Ходьба в колонне. Ходьба	с флажками	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. . Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен , с продвижением вперед. Ходьба	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба

		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Ходьба боком через палки змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием (с помощью инструктора)	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке. Прыжки боком через палки ходьба змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Перешагивание через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
А П Р Е Л Ь	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами с высоким подниманием ног. Ходьба врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Перешагивание через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, с высоким подниманием ног. Ходьба врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет(с помощью инструктора). Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину.	«Пастух и стадо»	Ходьба	
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Упражнения с большим мячом Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба	
	3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	4-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках, ходьба в рассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой	Сбей кеглю Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне	

**Старшая группа. Дети 5-6 лет(ОВЗ)
2021-2022 учебный год**

Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
-----------	-----------------	---------------	-----	----------------------	-------------------	-------------------------

СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Ходьба враспынную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Упражнения с большим мячом. Подбрасывание и ловля мяча		
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба с выполнением упражнений для рук.	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в три колонны	без предметов	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. враспынную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Упражнения сидя на стуле с гимнастической палкой Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, упражнения для осанки, ходьба перестроение в три колонны	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»

	2-я недел я	Ходьба в колонне, упражнения для осанки, ходьба перестроение в три колонны	с флажками	Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, упражнения для осанки, ходьба перестроение в три колонны	с палкой	Подлезание под шнур н=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, упражнения для осанки, ходьба перестроение в три колонны	без предметов	Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках в рассыпную. Ходьба	с лентой	Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
	4-я недел я	Ходьба,, с высоким подниманием колен,	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол.	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная
Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть

НОЯБРЬ

1-я недел я	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен с продвижением вперед, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Мышеловка»	Ходьба	
	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»	
	2-я недел я	Ходьба двумя колоннами. Построение в две шеренги, перепостроение в три шеренги флэш-моб	без предметов	Отбивание и ловля мяча через дорожку шир 30 см. Бросок от груди рн=2,5 м	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, ходьба двумя колоннами, ходьба врассыпную. Упражнение для рук и плеч. Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте. Ползание по наклонному скату Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Ловишки»	Ходьба
	3-я недел я	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях Отбивание мяча на месте	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, врассыпную, ходьба	без предметов	Ведение мяча, парами друг против друга передача мяча касаясь пола. Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
4-я недел я	Ходьба, руки в стороны, руки за голову, ходьба меняя направление, построение в три шеренги	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях Отбивание мяча на месте	«Мы веселые ребята»	Ходьба	

		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание мяча в обруч, упражнения с большим мячом Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Кот и мыши»	Ходьба
Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ДЕКАБРЬ	1-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой Подлезание под шнур n=40 см.	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, врассыпную, ходьба врассыпную, упражнения для рук, осанки	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой Подлезание под шнур n=40,50,65 см	«Мышеловка»	Ходьба
	2-я недел я	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, ходьба между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Ходьба из обруча в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи. Ходьба с отбиванием мячей с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке на две рейки(с помощью инструктора)	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
	3-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке(с помощью инструктора)	«Перемени предмет»	Ходьба

		Ходьба под ритм музыки: быстро, в умеренном темпе, медленно; враспынную	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, враспынную, ходьба с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях Упражнения на мяче фитболе: лежа на мяче прокатывание вперед, назад	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, враспынную, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях Упражнения на мяче фитболе: лежа на мяче прокатывание вперед, назад	«Кот и мыши»	Ходьба
Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, спокойным шагом, с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, между мячами, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«горячая картошка»	Игра «Улитка». Ходьба

	3-я недел я	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях, с поочередным движением рук вверх, вниз, руки вверх ладонь к ладони. Ходьба в среднем темпе.	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венок»	Ходьба, игра «С платочком»
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, умеренным шагом, упражнения для укрепления осанки	без предметов	Подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я недел я	Ходьба в колонне, ходьба между мячами, ведение мяча по прямой. Упражнения для укрепления шейных позвонков	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«сбей кеглю»	Игра «Улитка». Ходьба
		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями.	с палкой	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м	«Наседка и цыплята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я недел я	Ходьба с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	с палкой	пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Салки с ленточкой»	Ходьба

	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, ходьба, с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. (с помощью инструктора)	«Наседка и цыплята»	Ходьба
2-я неделя	Ходьба змейкой, ходьба с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	без предметов	перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке(с помощью инструктора)	«Выше ноги от земли»	Ходьба
	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, ходьба, с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, лазанье на гимнастическую скамейку, метание в цель малым мячом	«Совушка»	Ходьба
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, ходьба с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, бросок набивного мяча в даль Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»
	Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, ходьба, с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	без предметов	бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»

4-я недел я	Ходьба в колонне, между предметами, перестроение в пары в колонне, змейкой, по диагонали, ходьба, с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Воробышки и кошка»	Ходьба
	Ходьба, по диагонали, Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба с выполнением упражнений для рук, туловища, ходьба изменяя направление	без предметов	Подлезание под шнур, n=60 см., метание в движущуюся цель, просмотр презентации «Спорт-это жизнь»	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных

Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	1-я недел я	Ходьба в колонне, парами, парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, Ходьба по гимнастической скамейке вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я недел я	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления	без предметов	Ходьба по скамейке, бросок большого мяча из-за головы двумя руками, в команде ведущий передает мяч сзади стоящему	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»

		Ходьба через предметы, ведение мяча по кругу со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
3-я неделя		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, ходьба со сменой направляющего, ходьба	с мячом	Ползание по-пластунски, упражнения лежа на спине, имитация велосипеда	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, ходьба со сменой направляющего Ходьба	с флажками	Ползание по-пластунски, метание мешочка кто дальше, ползание по гимнастической скамейке Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
4-я неделя		Ходьба в колонне, ходьба в рассыпную, ходьба с остановкой по сигналу, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега $n=30$ см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба с изменением темпа под ритм бубина, упражнения для рук, шеи и туловища.	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
-------	----------	---------------	-----	-------------------	----------------	----------------------

АПРЕЛЬ

1-я недел я	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, ходьба со сменой направления	с палкой	Подлезание под шнур по-пластунски, н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м.	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три	
	Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, ходьба со сменой направления	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м.	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три	
	2-я недел я	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, упражнения для осанки, для шейных позвонков	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м, ходьба по гимнастической скамейке, сбей кеглю,	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, по двое, по трое в рассыпную, по диагонали, с выполнением команд инструктора по физкультуре	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление
	3-я недел я	Ходьба, широким шагом, ходьба из обруча в обруч, ходьба в рассыпную и по диагонали	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, ползание на ладонях и коленях, проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности

		Ходьба в одной колонне, ходьба руки в стороны(соблюдение осанки), руки за голову, построение в три шеренги, упражнения с флажками	с флажками	Метание мешочка вдаль из-за плеча одной рукой, ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба в одной колонне, ходьба руки в стороны (соблюдение осанки), руки за голову, построение в три шеренги, упражнения с кольцом	с кольцом	метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха.	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в одной колонне, ходьба руки в стороны (соблюдение осанки), руки за голову, построение в три шеренги, упражнения в рассыпную, с остановкой на сигнал	без предметов	Упражнения сидя и в положении лежа с гимнастической палкой Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены, ходьба в рассыпную руки за голову, построение в три шеренги, упражнения в рассыпную, с остановкой на сигнал	с мячом	Упражнения с мячом фитболом лежа на мяче Подбрасывание и ловля мяча Просмотр презентации «со спортом дружить-здоровыми быть!»	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне

	Ходьба в колонне, ходьба враспынную с изменением направления, стойка у стены, ходьба враспынную руки за голову, построение в три шеренги, упражнения враспынную, с остановкой на сигнал	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях Игра: что вредно, а что полезно	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
2-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены, ходьба враспынную руки за голову, построение в три шеренги, упражнения враспынную, с остановкой на сигнал	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове Просмотр презентации «без спорта жить нельзя»	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
	Ходьба в колонне, стойка у стены, ходьба враспынную руки за голову, построение в три шеренги, упражнения враспынную, с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах враспынную, упражнения для рук, туловища Ходьба с изменением темпа	с флажками	Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове Игра: что вредно, а что полезно	«Найди себе пару»	Ходьба
	Мониторинг уровня развития основных движений				

4-я недел я	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах врассыпную Ходьба, стойка у стены, ходьба врассыпную руки за голову, построение в три шеренги, упражнения врассыпную, с остановкой на сигнал	с КОЛЬЦОМ	Ходьба по доске приставными шагами Игра: что вредно, а что полезно Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,
-------------------	---	-----------	---	---------------------	---------

**Подготовительная группа. Дети 6-7 лет(ОВЗ)
2022-2023 учебный год**

Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижна я игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Построение в колонну; в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба в рассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимн. скамейке обычным шагом	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба в рассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
	Построение в одну колонну; повороты на месте, направо, налево, кругом расчет на первый и второй; перестроение в 2 шеренги;	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой Ходьба из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом		

	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в колонны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Ходьба на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
		Построение в колонну; ходьба в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи, поднимая высоко колени 2-3раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
О К Т Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба, построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба врассыпную	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу n=60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу n=50 см ходьба из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Врассыпную ходьба Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Подлезания под шнуры Презентация «о здоровом образе жизни» Игра: «Что вредно, а что полезно?»	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне

	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба двумя колоннами Ходьба врассыпную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Ходьба. Перестроение в три колонны	с мячом	Упражнения с гимнастическими палками сидя и лежа на спине, метание мешочка в цель	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»
Н О Я Б Р Ъ	1-я недел я	Ходьба в колонне построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба врассыпную	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Упражнения с гимнастическим и палками сидя и лежа на спине, метание мешочка в цель	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Течет ручей»
	3-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами, шагом повороты вправо, влево кругом.	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Ползание попластунски по скамейке помогая руками	«Медведь и пчелы»	Ходьба
	4-я недел я	Ходьба в колонне, колонной подиагонали, руки за голову, руки в стороны, ходьба змейкой	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Подтягивание на скамейке лежа на животе Упражнения с гимнастическим и палками сидя и лежа на спине, метание мешочка в цель	«Мяч водящему»	Ходьба

Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Д Е К А Б РЬ	1-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах. «Ударь в бубен» меняя движения, ходьба в рассыпную	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Ходьба из разных исходных положений, игра «Повтори за мной»	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я недел я	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Ходьба в рассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру».	без предметов	Пролезание в обруч разной высоты, упражнения с обручами, игра с обручем «Водитель и пассажир»	«Охотники и звери»	Ходьба
	3-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба в три колонны Ходьба в рассыпную	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м, ползание на коленях, упражнения с мячом передай другому	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я недел я	Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную Ходьба колоннами по двое, по трое	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек. Ползание способом по выбору ребенка	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
Н В А	1-я недел я					

2-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба, подлезание под дугу $n=30$ см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет (под наблюдением инструктора)	«Ловишка» с лентами	Ходьба
3-я недел я	Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитация животных, перестроение в четыре колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Перешагивание через три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
4-я недел я	Ходьба в колонне. Перестроение парами. Ходьба между мячами, ходьба через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Упражнения с мячом Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Горячая картошка»	Ходьба

Мес яц	№ недел и	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
ФЕВРАЛЬ	1-я недел я	Ходьба в колонне. Ходьба с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба и перестроение в четверки, ориентирование в пространстве	с мячом	Прыжки на куб $n=40$ см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне парами, тройками	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах. Двумя колоннами шагом. «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом. Просмотр презентации «Если хочешь быть здоров, занимайся спортом!»	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м. Упражнения с мячами парами.	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами. Со сменой ведущего. Ходьба в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Подлезание под ряд дуг $n=60,50,40$ см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке (Под наблюдением инструктора) Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в одной колонне, руки в стороны, руки за голову, ходьба враспынную, по диагонали, построение в три колонны	с палкой	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет (под наблюдением инструктора) Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба

		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой.	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо ,подлезание под дугу n=50 см, - лазание по гимнастической стенке(под наблюдением инструктора)	«Лягушки и цапля»	Ходьба	
М	№	Вводная	ОРУ	Основные движения		Подви	Заключите
е	не	часть				жная	льная
с	де					игра	часть
я	ли						
МАРТ	3-я неделя	Ходьба в колонне по одному со сменой направляющего, руки в стороны, руки за голову, ходьба врассыпную, по диагонали, построение в три колонны	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3м ,сидя перекачивание мяча сидя друг другу Просмотр презентации «В здоровом теле-здоровый дух»	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»	
		Ходьба в колонне, врассыпную с остановкой на сигнал.по одному со сменой направляющего, руки в стороны, руки за голову, ходьба врассыпную, Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Лежа на скамейке проползти от начала до конца помогая руками, пролезание в обруч боком Просмотр презентации «о здоровой и полезной пищи»	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне по одному, парами, ходьба выполняя упражнения. Ходьба врассыпную, перестроение в три колонны	с лентой	Метание набивного мяча до игрушек 2м -5м, Игра: «Сбей кеглю», сидя на ковре упражнения для рук, туловища с гимнастическими палками	«Поменяйтесь местами»	Ходьба	
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3м , сидя перекачивание мяча сидя друг другу Просмотр презентации «В здоровом теле-здоровый дух»	«Наседка и цыплята»	Ходьба	

АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру».	с флажками	Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя колоннами, с перестроением в три колонны Ходьба змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет (под наблюдением инструктора) Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами. Ходьба по ребристому мостику. Ходьба змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Просмотр презентации «если хочешь быть здоров занимайся с нами» Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо Ходьба в колонне, двумя колоннами. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру».	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба шагом. Упражнение «гусеница». Ходьба имитация разных животных	с кольцом	Ведение мяча в парах, передача, ловля, забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
АПРЕЛЬ	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами). Ходьба в колонне, двумя колоннами. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру».	с мячом	Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Упражнения парами сидя на полу перекатывание мяча	«Кто быстрее к флажку» n=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика

		Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами ходьба в рассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба построение в три колонны	с флажками	Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками. Упражнения для туловища сидя на стуле.	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
М А Й	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Ходьба в рассыпную ходьба в колонне, парами.	с мячом	Упражнения сидя на стуле, с малым мячом Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, по одному, по двое, построение в три шеренги, ориентация в пространстве направо, налево, кругом.	с лентой	Подлезание под дугу n=50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, по одному, по двое, построение в три шеренги, ориентация в пространстве направо, налево, кругом. Ходьба в рассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур n=65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, ходьба в рассыпную, ходьба по диагонали	с флажками	Прыжки в длину с места 60 и 50 см. Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Мониторинг уровня развития основных движений				

4-я неде ля	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах Ходьба враспынную Ходьба по диагонали	с кольцом	Просмотр презентации «О здоровой и полезной пище» игры с мячом парами	«Мы веселые ребята»	Ходьба
-------------------	--	-----------	---	---------------------------	--------