

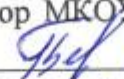
РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
Протокол № 9
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 Платонова Ю. Н.
« 29 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Юрловская ОШ
 Калыев Г. Б.
Приказ от «29» августа 2023г. № 63



Муниципальное казённое образовательное учреждение Юрловская основная школа

Рабочая программа

Образовательная область: Физическое развития

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Дошкольная группа

Уровень образования дошкольный

Воспитатели : Васина Наталья Анатольевна I квалификационная категория, Расчупкина Людмила Николаевна I квалификационная категория

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 108 часа в год; в неделю 3 час

Планирование составлено на основе программы Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду»

Учебное пособие: Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду». - М: Мозаика-Синтез, 2020г.

Рабочую программу составили:

 Васина Наталья Анатольевна
 Расчупкина Людмила Николаевна

подпись

расшифровка подписи

с. Юрловка
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультурному развитию разработана на основе Федерального закона Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС Дошкольного образования, с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Направление программы – физическое развитие детей.

Цель: - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Основными **задачами** по физическому воспитанию дошкольников являются:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

Методическая литература: Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду».- М: Мозаика-Синтез, 2020г.

Календарно-тематическое планирование образовательной области
«Физическое развитие» (Физическая культура)
Младший возраст(3-4 года)

СЕНТЯБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах вместе.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп».			
ОРУ	С флажками	Без предметов	С малым мячом	С кубиком
Основные виды движений	Ходить «между двух линий».	Прыжки на двух ногах на месте. Бег по залу.	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени. Бег «быстро в домик».
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички» «Мячик кверху»	«Кот и воробышки»	«Найдём жучка»
Малоподвижные игры	Сюжетная ходьба стайкой			
ОКТЯБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; и энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	Без предмета	Без предмета	С малым мячом	На стульчиках

Основные виды движений	Упражнения на равновесия. Прыжки.	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами.	Ползание «крокодилчики». Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«догони мяч» «Ляпка»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
Малоподвижные игры	Ходьба с мячом	«Машины поехали в гараж»	«Найдем зайку»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом»

НОЯБРЬ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; равновесия.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предмета	С флажками
Основные виды движений	Упражнение на равновесие. Прыжки на двух ногах.	Прыжки «через болото». Прокатывание мячей.	Прокати не задень. Проползи не задень.	Ползание «Паучки». Упражнения в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Ловкий шофёр»	«Где спрятался мышонок?» «Гуси, лебеди....»	«по ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
Малоподвижные игры	«Найдем зайчонка»	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за «комаром»

ДЕКАБРЬ

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в
--------	---------------------------------	--	---	---

	врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия прыжках.	приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ползании на повышенной опоре; сохранении равновесия при ходьбе по доске.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На стульчиках
Основные виды движений	Пройди не задень. Прыжки на двух ногах.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати мяч м/д предметами. Ползание под дугу.	Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Найдем лягушонка» «Гори, гори ясно!»	«Найдем птенчика»
Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Где спрятался мышонок?»	«Найдем лягушонка»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь в перед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	Пройди не упали. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги.	Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей друг другу.	Прокати – поймай. Ползание на четвереньках «медвежата».	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба боком по скамье.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пёс» «Колпачок»

Малоподвижные игры	«Найдем цыплёнка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ФЕВРАЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; перешагивания через шнур; бег в колонне, по кругу, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Перешагни – не наступи. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Прыжки на полусогнутых ногах (весёлые воробышки). Прокатывание мяча между предметами «Ловко и быстро!».	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур.	Лазанье под дугу в группировке. Ходьба по скамье, сохраняя равновесие.
Подвижные игры	«Найди свой цвет» «Ваня, Ваня-простота»	«Воробышки в гнёздышках»	«Кот и воробышки»	«Лягушки»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	«Найдем воробышка»	Ходьба в колонне по одному с мячом.	«Найдем лягушонка»
Март				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

	площади опоры; повторить прыжки между предметами.	прокатывании мяча.	на повышенной опоре.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, по кругу; между предметами, врассыпную с высоким подниманием коленей, помахиывая руками.			
ОРУ	С кубиками	Без предмета	С мячом	Без предмета
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом. Прыжки между предметами змейкой.	Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание на повышенной опоре.	Ползание на четвереньках. Ходьба по скамье свободно балансирую руками.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайку?»	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»

АПРЕЛЬ

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков, в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	На скамейке с кубиком	С лентой	Без предмета	С обручем
Основные виды движений	Ходьба боком, приставным шагом, по скамье. Прыжки на двух ногах.	Прыжки из кружка в кружок Прокатывание мячей точный пас.	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. Ползание по скамейке.	Ползание на ладонях и коленях между предметами. Ходьба боком по мостику.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами» «Море волнуется»	«Огуречик, огуречик»
Малоподвижные игры	«Найдем лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, враспынную, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп» и выполнением задания; бег в колонне.			
ОРУ	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки через шнуры.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу.	Подбрасывание мяча. Ползание по скамейке.	Лазание на наклонную лесенку. Перебрасывание мяча друг другу. Прыжки зажав мяч между коленками. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробушки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
Средний возраст (4-5 лет) сентябрь				

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости.
Вводная часть	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С малым обручем
Основные виды движений	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Ходьба между линиями Прыжки на двух ногах	Прыжки достань до предмета. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах. Ползание на четвереньках	Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками. Лазание под дугу. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Лазание под шнур не касаясь руками пола. Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы. Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Найдем воробушка»	«Самолеты» "Найди себе пару"	«Огуречик, огуречик...» "Воробушки и кот"	«У медведя во бору» "Где постучали?"

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Где постучали?»
ОКТАБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижение вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.			
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	Без предметов	С мячом	С кеглей
Основные виды движений	Прыжки на двух ногах. Мяч через шнур(сетку). Кто быстрее доберется до кегли.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Подбрось -поймай мяч. Кто быстрее.	Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах. Подбрасывание мяча двумя руками.	Подлезание под дугу. Равновесие. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание под дугу. Прокатывание мяча
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному как мышки.	Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Угадай, кто позвал?»
НОЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в	Упражнять детей в	Упражнять детей в	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой

	ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С кубиками	Без предметов	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Равновесие. Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Бросание мяча вверх.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча	Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнение пингвины с мешочком между колен. Кто дальше бросит.
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лисы и куры» «Салки»	"Цветные автомобили" «Летает – не летает»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу;	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.

	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ловкость при прокатывании мяча между предметами.	повторить ползание на четвереньках.	
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С платочками	С мячом	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей между предметами.	Прыжки со скамейки (20см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагиванием.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.
Подвижные игры	«Лиса и куры» «Краски»	«Поезд»	«Зайцы и волк» «Ручеёк»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ЯНВАРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,

	задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	перебрасывании мяча друг другу.	по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	закреплять умение правильно подлезать под шнур.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, змейкой, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С мячом	С косичками	С обручем
Основные виды движений	Равновесие- ходьба по канату. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подбрасывание мяча в верх.	Прыжки со скамейки (25см). Перебрасывание мячей друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки» «Гори, гори ясно!»	«Автомобили» «Лошадки»
Малоподвижные игры	«Найдем кролика!»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ФЕВРАЛЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

	задания в прыжках.	обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	На стульчиках	С мячом	С палкой
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом. Прыжки через бруски. Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Прыжки через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по скамье на четвереньках. Метание мешочков в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	«Котята и щенята» «Перелёт птиц»	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль" «Ляпка»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАРТ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу.			

ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах через шнуры. Лазание по гимнастич. стенке с передвижением по третьей рейке. Ходьба по доске на носках. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц» «Море волнуется»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
Малоподвижные игры	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Найдем зайку»
АПРЕЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием.			

ОРУ	Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой
Основные виды движений	Ходьба по доске с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Прыжки в длину с места Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места Метание мяча в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой.	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Прыжки на двух ногах.	Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто позвал»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег: парами, враспынную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка».			
ОРУ	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
Основные виды	Ходьба по доске	Прыжки в длину с	Метание в	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком

движений	лежащей на полу приставляя пятку к носку. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками змейкой.	места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. Перебрасывание мячей друг другу в парах. Метание мешочков на дальность.	вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку.	на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Затейники»	«Зайцы и волк»	«Котята и щенята»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей	Ходьба в колонне по одному.	«Найдем зайца»	Ходьба в колонне по одному.

Старший возраст (5-6 лет)

СЕНТЯБРЬ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о пол между шеренгами.	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове.	Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ручеёк»	«Фигуры»	«Удочка» «Ловишки»	«Мы весёлые ребята»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруску; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева. Передача мяча двумя руками от груди.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывая мяча друг другу на расстоянии 2,5м. Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие 20см.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
НОЯБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умения ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	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.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Переброс мяча двумя руками с низу друг другу. Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой. Перебрасывание мячей друг другу из за головы.	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча продвигаясь в перед шагом. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках между набивными мячами.	Подлезание под шнур боком. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге 5м. Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ходьба между предметами на носках.
Подвижные игры	«Пожарные на учении» «Найдем жучка»	«Не оставайся на полу»	«У дочка» «Медведи и пчелы»	«Пожарные на учении»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает- не летает»	Игра по выбору детей
ДЕКАБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы. Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мячей друг другу.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. Ползание по прямой подталкивая мяч головой. Прокатывание набивного мяча.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен.
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
ЯНВАРЬ				

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.
Вводная часть	Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.			
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Броски мяча в шеренгах.	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м.	Перебрасывание мячей друг другу 3м. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах. Ведение мяча.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху»
ФЕВРАЛЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мяча в корзину 2м. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Прыжки в длину с места. Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед. Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между набивными мячами. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м.	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м. Подлезание под палку 40см. Перешагивание через шнур 40 см. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба на носках между кеглями.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Отбивание мяча в ходьбе 8м. Ходьба по скамейке руки за головой. Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу» «Лягушка»	«Мышеловка» «Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАРТ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением	Повторить ходьбу со сменой темпа движения;	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в

	одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.. Ходьба по канату боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой 5м.	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине. Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперед. Ползание по скамейке на четвереньках. Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
АПРЕЛЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				

Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны. Прыжки через бруски. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой. Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки. Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком. Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м. Прокатывание обручей друг другу 3м. Пролезание в обруч.	Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м. Ползание по прямой с переползанием через скамейку. Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы. Метание мешочков в вертикальную цель 3м. Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед. Ходьба по канату боком приставным шагом. Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед. Ходьба на носках между мячами.
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки» II
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»
МАЙ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением .			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.
Подготовительный возраст (6-7 лет)				

СЕНТЯБРЬ				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при перебросе мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три.			
ОРУ	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С палками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Переброска мячей из-за головы.	Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах между предметами. Переброс мяча стоя в шеренгах. Упражнение «Крокодил»	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по скамейке. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по скамейке с поворотом на середине.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки из обруча в обруч. Лазание в обруч правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» «Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
ОКТАБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева. Переброска мячей.	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Прыжки с высоты 40см на мат. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч.	Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч. Ходьба по рейке скамейки с руками за головой.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.
НОЯБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, врассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов.
Основные виды движений	Ходьба по канату боком и приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге. Броски мяча в корзину двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Ползание по гимнастической стенке. Ходьба на носках на уменьшенной площади. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.
ДЕКАБРЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьей; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	Без предметов в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук вперёд подняться и идти дальше. Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением вперёд.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Передача мяча в колонне. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке приставным шагом. 3 Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ

Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
---------	----------	----------	----------	----------

Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	Ходьба по рейки скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала в другую. Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами не задевать их.	Прыжок в длину с места. «Поймай мяч». Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Прыжок в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.	Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки. Ходьба на носках между предметами с руками на поясе.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейке скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.
ФЕВРАЛЬ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку. Прыжки между предметами. Передача мяча друг другу в группах.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед. Переброс мяча друг другу Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание между предметами на коленях и ладонях. Переброс мяча в парах.	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по двум скамьям. Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной. Прыжок из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамье с мешочком на голове. «Передал – садись»
Подвижные игры	«Ключи» «Гори, гори ясно!»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» «Ручеёк»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»
МАРТ				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий	1 подготов.	2 подготов.	1 подготов.	2 подготов.	1 подготов.	2 подготов.	1 подготов.	2 подготов.
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.		Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.		Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		Повторить ходьбу и бег с выполнение задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.							
ОРУ	С малым мячом		С флажками		С палкой		Без предметов	
Основные виды движений	Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Прыжки ноги врозь- ноги вместе. Передача мяча в шеренге. Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед. Эстафеты с мячом.		Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Прыжки через шнуры 3м. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по скамейке.		Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.		Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазание под шнур прямо и боком. Передача мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку.	
Подвижные игры	«Ключи»		«Затейники»		«Волк во рву»		«Совушка»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному за волком.		Игра по выбору детей.	

АПРЕЛЬ

Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренгах. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Переброска мячей друг другу в парах.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках кто быстрее. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал-садись» Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей друг другу в парах. Упражнение с бегом «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники» Э	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному .	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
МАЙ				

Занятия	1 неделя		2 неделя		3 неделя		4 неделя	
Этапы занятий	1 подготов.	2 подготов.	1 подготов.	2 подготов.	1 подготов.	2 подготов.	1 подготов.	2 подготов.
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.		Упражнять детей в ходьбе и беге со меной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.							
ОРУ	С обручем		С большим мячом		Без предметов		С палками	
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м. Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами.		Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в перед прямо и боком. Прыжки в длину с разбега Метание мешочков в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове.		Метание мешочков на дальность. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку. Ползание по скамейке на четвереньках. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. Лазание под шнур прямо и боком. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.		Лазание по гимнастической стенке е с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.	
Подвижные игры	«Совушка»		«Горелки»		«Воробы и кошка»		«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»		«Летает – не летает»		Ходьба в колонне по одному.		«Летает – не летает»	

