**Календарный план занятий по физической культуре.**

**Младшая группа. Дети 3-4 года.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Свободная ходьба за воспитателем | без предметов | Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба за воспитателем |
| 2-я неделя | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | с палкой | Ползание на четвереньках (4-6 м) | «Догони меня» | Ходьба за воспитателем |
| 3-я неделя | Ходьба и между стульями | с мячом | Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.) | «В гости в куклам» | Ходьба за воспитателем |
| 4-я неделя | Ходьба врассыпную  Бег | без предметов | Ползание на четвереньках  Подползти под веревку (высота 40-45 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба |
| ***О К ТЯ Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «Догоните мяч» | Ходьба за воспитателем |
| Ходьба чередуется с бегом | с погремуш-кой | Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места  Прокатывание мяча | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба врассыпную |
| 2-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мешочков в ящик  Прыжки через веревку на двух ногах | «Догоните меня» | Ходьба за воспитателем |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках между шнурами  Ходьба по доске | «Догони мяч» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мяча двумя руками из-за головы  Прыжки в длину с места через веревку | «Догони мяч» | Спокойная ходьба |
| Ходьба и бег 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 по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ходьба и бег со сменой темпа | с флажками | Бросание и ловля мяча  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Спокойная ходьба парами |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба за машиной, которую везет воспитатель | без предметов | Метание мешочка  Прыжки в длину на двух ногах с места | «Догоните меня» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег за воспитателем | с палкой | Катание мячей  Перешагивание через препятствие | «Догоните меня» | Игра «Кто тише» |
| 2-я неделя | Ходьба и бег между кубиками | с мячом | Метание мешочков  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Догони мяч» | Спокойная ходьба |
| Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Ползание на четвереньках до рейки  Прыжки в длину с места | «Догони мяч» | Ходьба со сменой темпа |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем  Ходьба по кругу, взявшись за руки | с лентой | Метание мешочков в корзину  Прыжки на двух ногах через веревку | «Солнышко и дождик» | Ходьба на носках |
| Ходьба и бег с платочком в руке | с палкой | Ходьба по гимнастической скамейке  Катание мяча в воротца | «Солнышко и дождик» | Ходьба за воспитателем |
| 4-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег за воспитателем | с кольцом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба со сменой темпа |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег друг за другом | без предметов | Метание на дальность маленьких мячей  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег друг за другом | с мячом | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз  Бросание и ловля мяча | «Поезд» | Обычная ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба и бег 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 и бег между обручами | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке  Прыжки в длину с места | «Самолеты» | Ходьба с остановкой на сигнал |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Пузырь» | Ходьба обычная и на носках |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** |  | Ходьба и бег 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 и бег друг за другом | с флажками | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Ходьба друг за другом со сменой темпа |
| Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков на дальность  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Птички в гнездышках» | Ходьба |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с погремушкой | Катание мяча в воротца  Лазание по гимнастической стенке | «Догони меня» | Ходьба в колонне по одному |
| Ходьба и бег 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 и бег в колонне по одному за воспитателем | без предметов | Прыжки в длину с места на двух ногах  Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба в колонне, игра «Кто тише» |
| Ходьба чередуется с бегом в разные стороны | с мячом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Прыжки в длину с места | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба змейкой за воспитателем |
| 3-я неделя | Ходьба и бег 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  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Ходьба по кругу, держась за руки |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке  Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Жуки» | Ходьба друг за другом |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с погремуш-кой | Бросание мяча на дальность из-за головы  Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь | «Жуки» | Ходьба на носках и обычным шмгом |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег 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 и бег в колонне по одному с флажком | с палкой | Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нее  Прыжки в длину с места | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Кто тише» |
| 2-я неделя | Ходьба и бег 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 и бега в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Ходьба 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 бегом чередуются | с лентой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Ходьба, переступая кубики | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по обному |
| Ходьба и бег с кубиками в руках | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках и подлезание под рейку  Катание мяча друг другу | «Догоните меня» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| 4-я неделя | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег с лентой | с кольцом | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны  Прыжки в длину с места | «Поезд» | Ходьба в колонне по одному |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба и бег чередуются | 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 и бег 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 и бег змейкой между стульями | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке,  Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее | «Пузырь» | Ходьба, ритмично хлопать в ладоши |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Р Т*** | 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 и бег в колонне по одному | с палкой | Бросание и ловля мяча  Ходьба по наклонной доске | «Солнышко и дождик» | Ходьба гурьбой |
| 4-я неделя | Ходьба и бег 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 неделя | Ходьба и бег 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 и бег в колонне по одному с платочком | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Пузырь» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| 2-я неделя | 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 врассыпную и парами |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Метание мячей на дальность  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег 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 неделя | Ходьба и бег 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 и бег 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» |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Й*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | 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 и бег 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 неделя | Ходьба и бег 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 и бег 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 неделя | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с лентой | Бросание мяча на дальность через сетку  Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу |
| Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Катание мяча друг другу |  | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | 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 обыкновенным шагом и на носках |

**Средняя группа. Дети 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | без предметов | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах  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, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | 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, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | без предметов | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***О К ТЯ Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «»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 | Прыжки 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, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах | без предметов | Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м | «Кролики» | Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук |
| Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне | с флажками | Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног. | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с палкой | Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке | «Зайцы и волк» | Ходьба |
|  | Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне | с мячом | Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м. | «Наседка и цыплята» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ОКТЯБРЬ*** | 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. 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 на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне | с флажками | Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком. | «Кто быстрее перенесет предмет» | Ходьба |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную 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 м волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне. | с кольцом | Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом | «Кролики» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне | с лентой | Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске. | «Перелет птиц» | Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь» |
| Ходьба в колонне. Бег врассыпную. 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. Ходьба в колонне на носках и на пятках. | без предметов | Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступенях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела» | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни 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, спрыгивание с поворотом на 90 | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Иголка и нитка» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба | с палкой | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе. | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне | с мячом | Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см) | «У медведя во бору» | Ходьба. Упражнение «Улитка» |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба | без предметов | Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба | «Цветные автомобили» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба. | с кольцом | Спрыгивание с куба (выс. 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см). | «Светофор» | Ходьба, |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне | с лентой | Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно. | «Котята и щенята» | Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне. | с мячом | Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед. | «Котята и щенята» | Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках | без предметов | Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне | «Не попадись мышеловку» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках | с флажками | Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился» | «Кролики» | Ходьба. Игра «Найди кролика» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. | с палкой | Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «Кролики» | Ходьба. Игра «Найди кролика» |
| Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне. | с мячом | Прокатывание малого мяча в ворота с раст. 2,3,4 м. Челночный бег 2Х10 м «Кто быстрее пробежит к флажку» | «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. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба | с кольцом | Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба | с лентой | Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба. | с мячом | Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м). | «Цветные автомобили» | Ходьба, упражнение «Улитка» |
| Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба | без предметов | Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке. | «Мяч через сетку» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба | с флажками | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка» |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба | с палкой | Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч | «Наседка и цыплята» | Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка» |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | «Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.) | «Самолеты» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба | с кольцом | «Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке. | «Кролики» | Ходьба | |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал. | с лентой | Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз. | «Кто быстрее прибежит к флажку» | Ходьба | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 2-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами. | с мячом | Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу60 см.. | «Мяч через сетку» | Ходьба, игра «Кто ушел» | |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба | без предметов | Бег 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. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба | с флажками | «Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожка шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом. | «Мыши в кладовой» | Ходьба. Игра «Иголка и нитка» | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба | с палкой | Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом | «Быстро возьми» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба | без предметов | Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях | «Автомобили" |  | |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба | с лентой | Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи | «Автомобили» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег 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. Бег 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. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом. | с флажками | «Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях 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 | Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба.  Бросание набивных мячей в парах | «Котята и щенята» | Ходьба. Игра «Улитка» |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба | | | без предметов | | | Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – выпрыгивание 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. Бег врассыпную 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. Бег врассыпную 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. Бег 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 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег | 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. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег | 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. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба | с лентой | | | | Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием | | | | «Перелет птиц» | Ходьба | |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба | с мячом | | | | Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку | | | | «Перелет птиц» | Ходьба | |
| **Месяц** | **№ недели** | **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 на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба | без предметов | | | | Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку. | | | | «Пастух и стадо» | Ходьба | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба | с кольцом | | | | Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. 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. Прыжки в длину с места | | | | «Пастух и стадо» | Ходьба | |
| ***М А Й*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба спортивным шагом  Ходьба змейкой | с палкой | | | | Подпрыгивание на батуте  Подбрасывание и ловля мяча | | | | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба противоходом двумя колоннами  Боковой галоп в одну и другую сторону  Ходьба | | без предметов | | | Подбрасывание и ловля мяча  Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки  Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч | | | | «Перелет птиц» | Ходьба |
| 3-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | | | | |
| 4-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег врассыпную  Ходьба в колонне  «Найди свою пару» | | | | с лентой | | | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры | «Догони свою пару» | | Ходьба в колонне |

**Старшая группа. Дети 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | | без предметов | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. 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, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением | 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, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | без предметов | | | Подлезание под дугу н=50 см на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | с мячом | | | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча | | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога 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, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | 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, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | 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 неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную. Ходьба | без предметов | | | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю 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  Бег врассыпную.Ходьба | с лентой | | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | | «Мы веселые ребята» | Ходьба, |
| 4-я неделя | Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе | с мячом | | | Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см | | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, 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 |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | 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 Бег, ходьба | с кольцом | | | Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком | | «Мышеловка» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, 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 неделя | Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног | без предметов | | | Прыжок «достань до погремушки, до ленты» 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 на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне  Ходьба | с флажками | | | Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см.  Ползание по наклонному скату | | «Ловишки» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с палкой | | | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях  По дорожке на ступнях и ладонях | | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | без предметов | | | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90  Ходьба приставными шагами по шнуру | | «Кот и мыши» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба | с флажками | | | Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур н=65 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу | | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба | с палкой | | | Метание в обруч.  Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения | | «Кот и мыши» | Ходьба |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | | | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба | с кольцом | | | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу .Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п стоя спиной к направлению движения | | «Хитрая лиса» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами  перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах | с мячом | | | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу  Подлезание под шнур н= 40,50,65 см | | «Мышеловка» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба | без предметов | | | Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу | | «Парные перебежки» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Ходьба | с флажками | | | Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки | | «Перемени предмет» | Ходьба «Ручеек» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне | с палкой | | | Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке | | «Перемени предмет» | Ходьба |
| Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп | без предметов | | | Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений | | По желанию детей | «Волшебные снежинки» |
| 4-я неделя | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с флажками | | | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях  По дорожке на ступнях и ладонях | | «Зайцы и волк» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | с палкой | | | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90  Ходьба приставными шагами по шнуру | | «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, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | | | Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см  Метание вдаль одной рукой снизу | | «Чья команда быстрее» | Ходьба, игра  «Заморожу» |
| Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, 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 | | «Чья команда быстрее к флажку» | Игра«Улитка». Ходьба |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони.  Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | 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, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | | | Прыжки в длину с места н=70 см, Подлезание под две дуги 60 и 40 см  Метание вдаль одной рукой снизу | | «Чья команда быстрее» | Ходьба, игра  «Заморожу» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, 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 | | «Чья команда быстрее к флажку» | Игра«Улитка». Ходьба |
| Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег | с палкой | | | Прыжки в длину с места . 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** |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге | с палкой | Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м | «Салки с ленточкой» | Ходьба |
| Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед | с мячом | Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см | «Наседка и цыплята» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой | без предметов | Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке | «Выше ноги от земли» | Ходьба |
| Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180 | с лентой | Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы | «Совушка» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба, игра  «Улитка» |
| Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба | без предметов | Прыжок в высоту с разбега н=25 см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке | «Хитрая лиса» | Ходьба, игра «Ручеек» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары | с кольцом | Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см.  Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель | «Воробышки и кошка» | Ходьба |
| Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба | без предметов | Подлезание под шнур, н=60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега н=30см., метание в движущуюся цель | «Два мороза» | Ходьба с изображением животных |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног | с палкой | Прыжок в длину с разбега, 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, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба | с мячом | Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед | «Медведь и пчелы» (с лазанием) | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |
| 2-я неделя | Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках | без предметов | Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками | «Медведь и пчелы» (с лазанием) | Ходьба, игра «Улитка» |
| Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу | с лентой | Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе | «Удочка» | Ходьба и игра «Найди, где спрятано» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба | с мячом | Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места | «Мяч по кругу» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба | с флажками | Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега н=30 см | «Мяч по кругу» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба | с кольцом | Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега н=30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией | «Охотник и зайцы» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |
| Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба | без предметов | Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180 | «Пятнашки» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом | с палкой | Подлезание под шнур по пластунски,н=30 см, сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, запрыгивание и спрыгивание со скамейки, покрытой матом,н=25 см | «Пожарные на учении» | Ходьба, построение из одного круга в два-три |
| Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом | с мячом | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега | «Пожарные на учении | Ходьба, построение из одного круга в два-три |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом | без предметов | Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м , ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега | «Бездомный заяц» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» |
| Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата» | 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 неделя | Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба | с мячом | Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой | «Гуси-лебеди» | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |
| Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели | с флажками | Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур | «У медведя во бору | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |
| 4-я неделя | ,Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой | с кольцом | Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией | «Горелки» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» |
| Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал | без предметов | Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией | «Охотники и утки» | Ходьба. Игра «У кого мяч» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | | **Вводная часть** | **ОРУ** | | **Основные движения** | | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены  Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | с мячом | | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах  Подбрасывание и ловля мяча | | | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках  Прыжки на двух нога 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, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с лентой | | 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, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | с мячом | | Подлезание под шнур н=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 на носках  Бег врассыпную  Ходьба | с флажками | | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | | | «Найди себе пару» | Ходьба |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с кольцом | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | | Ходьба, |

**Подготовительная группа. Дети 5-7 лет**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | 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 и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | | 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 боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше | «Пожарные на учении» | | | Ходьба в колонне по одному |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | | 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 колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза | | с мячом | | Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой  прыжки из обруча в обруч | «Мышеловка» | | | Игра малой подвижности или эстафета с мячом |
| 4-я неделя | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны» | | 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  Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | | | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |
| Построение в колонну; бег 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 боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза  Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | | | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 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 в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу н=60 см прыжки через набивные мешки  Подлезания под дугу н=50 см прыжки из обруча в обруч | «Перелет птиц» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную  Ходьба в колонне. «Найди свою пару» | с лентой | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры | «Догони свою пару» | Ходьба в колонне |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне Перестроение в пары  Ходьба на носках двумя колоннами  Бег врассыпную. «Сделай фигуру»  Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в | с мячом | Прыжки в длину с места | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба  Игра «Запрещенное движение» |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед | с флажками | Ведение мяча, забрасывание в корзину  Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| 2-я неделя | 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  Прыжки в высоту с разбега н=30 см | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба  Игра «Течет ручей» |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом | с палкой | Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180  Ползание по-пластунски | «Медведь и пчелы» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне  Перестроение в пары  Двумя колоннами по диагонали  Бег врассыпную  Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени  Ходьба | без предметов | Лазание по гимнастической стенке  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Мяч водящему» | Ходьба |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары  Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке  Бег из разных исходных положений | «Охотники и звери» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба. Перестроение в пары.Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру».Ходьба | без предметов | Прыжки в высоту с разбега  Подлезание под дуги разной высоты и обруч  Бег из положения лежа на животе | «Охотники и звери» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу  Ходьба в колонне | с лентой | Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях | «Ловля обезьян» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед  Спортивным шагом .Бег врассыпную  Прыжки «Лягушата». Ходьба | с мячом | Метание вдаль мешочков и шишек  Спрыгивание со скамейки до черты 60 см  80 см, 100 см.  Ползание способом по выбору детей | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба | с флажками | Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу н=30 см,50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне | с кольцом | Ходьба | «Ловишка» с лентами | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны | с палкой | Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты | «Два мороза» | Ходьба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки 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  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Ловля обезьян» | Ходьба |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Ф Е В Р А Л ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки | с мячом | Прыжки на куб н=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. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см,35 см,50 см и обруч  Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке | «Мы веселые ребята» | Ходьба |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен» | с лентой | Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом  Прыжки в высоту с разбега н=30-35 см. | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба. |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками | с мячом | Кувырок вперед: из упора присев  Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м  Прыжки в высоту с разбега н=30,35 см | «Кот и мыши» | Ходьба |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг н=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. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с кольцом | Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом,н=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360  Подлезание под дугу 40-50-60 см | «Ловишка с мячом» | Ходьба |
| 2-я неделя | Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | «Лягушки и цапля» | Ходьба |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу н=50 см, - лазание по гимнастической стенке | «Лягушки и цапля» | Ходьба |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба | | с мячом | | Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу н=40 см. | | | «Перелет птиц» | Ходьба  «Улитка» | |
| Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Ходьба в колонне с перестроением в три колонны | | без предметов | | Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком | | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба  «Ручеек» | |
| 4-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом.  Бег, бег врассыпную  Ходьба, перестроение в три колонны | | с лентой | | Прыжки в высоту с разбега н=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м | | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба | |
| Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны | | с мячом | | Прыжки в высоту с разбега 35-40 см  Метание набивного мяча вдаль | | | «Наседка и цыплята» | Ходьба | |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | | | Ходьба в колонне, двумя колоннами  Бег и ходьба | | с флажками | | Прыжки в высоту с разбега  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  Бег змейкой | | с кольцом | | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Метание «Школа мяча» | | | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| 2-я неделя | | | Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны | | с палкой | | Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180  Упражнение «Гусеница» | | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба | | без предметов | | Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо | | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| 3-я неделя | | | Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба | | с кольцом | | Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля ,забрасывание в корзину | | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | |
| **Месяц** | **№ недели** | | | **Вводная часть** | | **ОРУ** | | **Основные движения** | | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** | |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 4-я неделя | | | Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба | | с мячом | | Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м.  Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | | | «Кто быстрее к флажку» н=50 см | Ходьба, пальчиковая гимнастика | |
| Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба | | с флажками | | Прыжки в длину с разбега  Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками | | | «Кто быстрее к колокольчику» | Ходьба | |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | | с мячом | | | Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах  Подбрасывание и ловля мяча | | | «Волшебные елочки» | Ходьба в колонне | | |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога 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, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | | с лентой | | | 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, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | | с мячом | | | Подлезание под шнур н=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 на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с флажками | | | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | | | «Найди себе пару» | Ходьба | | |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | | | | | | |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | | | с кольцом | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | | | Ходьба, | |