**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированным поворотом, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранение равновесия на повышенной опоре, развивать точность при переброске мяча, координация движений в прыжке с доставанием до предмета, в при перешагивание через предметы повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур, переползание через скамейку, прыжки на 2- ногах, акробатическинй кувырок | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба в колонне по одному, в чередование с бегом, бег врассыпную. Ходьба и бег с различными положениями рук, с четким поворотом, на углах. Перестроение в колонне по три | | | |
| **№ занятия** | № 5 | № 5 | № 19 | № 19 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове) * Прыжки на две ноги через шнур * Перебрасывание мячей стоя в шеренгах., двумя руками снизу, двумя руками из за головы * Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставными шагами через предметами | * Прыжки с разбега с доставанием до предметами * Подлезание под шнур правым и левым боком * Перебрасывание мячей друг другу 2 способами * Упражнение « крокодил» * Прыжки на 2- х. ногах из обруча в обруч положенных в шахматном порядке | * Бросание малого мяча вверх (правой левой руками) * Ползание, на животе подтягиваясь руками (в конце кувырок) * Лазание по гимнастической стенке переходом на другой пролет * Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на се5редине поворот, присесть и пройти дальше | **Игровые задания:**   * Ловкие ребята * Пингвины * Догони пару * Проведи мяч * Круговая лапта (вышибалы) * Кто быстрее через препятствия к флажку   **Подвижные игры:**   * Дорожка препятствий * Пингвины * Быстро передай (боком) * Крокодилы * Фигуры * Кто больше забросит в корзину мячей |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Кто быстрее к флажку?» | «Ловишки с лентами»» | « Жмурки» |  |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями | «Вершки и корешки» | «Найди и промолчи» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. упражнять в сохранение равновесия, в прыжках, бросании мяча. приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки,, в переползании на четвереньках с дополнительными заданиями. Развивать координацию движений. Разучить 6 прыжки вверх из глубокого приседания | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой, с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал, ходьба и бег между линиями, бег в среднем темпе до 2 мин. | | | |
| **№ занятия** | № 20 | №20 | № 6 | № 6 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше,, боком, приставным шагом, с мешочком на голове * Прыжки через шнура вдоль на 2- ногах, правой и левой ногах * Бросание малого мяча вверх, ловя 2- руками, перебрасывание друг другу | * Прыжки в высоту * Отбивание мяча одной рукой на месте * Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками * Пролезание - через 3 обруча – обруч прямо и боком | * Прыжки вверх из глубокого приседа * Ходьба по рейке гимнастической скамейке руки за головой, с мешочком на голове * Ведение мяча, по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой * Ползание по гимнастической скамейке на животе, прямо, подтягивая руками | **Игровые задания:**   * Проведи мяч * Круговая лапта * Кто самый меткий? * Эхо * Совушка * Перетяни за черту   **Подвижные игры:**   * кто быстрее.? * Мяч водящему * Ловкая пара * Не задень * Кто быстрее через препятствие к флажку |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Пустое место» | « Дорожка препятствий » | « Охотники утки» |
| **Малоподвижные игры** | « Вершки и корешки» | «Фигуры» | « Фигурная ходьба"  «Улитка, иголка и нитка»» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, змейкой, между предметами, Разучить ходьбу по канату, прыжки через короткую скакалку, бросание мешочков в горизонтальную цель, переход по дианагонали, на другую лестницу, упражнять в энергичном отталкивание в прыжках, подлезание под шнур, прокатывание обручей, ползание по скамейке с мешочком на спине, в равновесии | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, ускорением, змейкой между предметами, с преодолением препятствий., по канату, перестроение в колонне по 2 в движении, бег в среднем темпе до 1.5 мин, ходьба с выполнением заданий | | | |
| **№ занятия** | № 050 | №050 | № 53 | № 53 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба по канату боком приставным шагом * Прыжки через шнур * Эстафета «мяч водящему» * Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | * Прыжки через короткую скакалку, вперед * Ползание под шнур * Прокатывание обруча друг другу * «попади в корзину» баскетбольный вариант | * Влезание на гимнастическую стеку и переход на веревочную лестницу * Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивания через кубики, руки на пояс * Метание в горизонтальную цель * Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине, | **Игровые задания:**   * Перелет птиц * Лягушки и цапля * Что изменилось? * Удочка * Придумай фигуру * Ловись рыбка(водящий ловит рыбку обручем   **Подвижные игры:**   * Быстро передай (в колонне) * Кто быстрее до флажка?   ( прыжки на левой, правой ноге)   * Собери и разложи (обруч) * Летает, не летает * Муравейник * Горелки |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Перелет птиц» | «Мышеловка» | « Рыбак и рыбки» |
| **Малоподвижные игры** | «Затейники» | « Эхо» | «Придумай фигуру» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закреплять навык ходьбы с выполнением заданий по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение с одной колонны в 2 и 3 , развивать координацию движений, при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивание на правой левой ногах, в переползание по гимнастической скамейке, в лазание по гимнастической стенке, с переходом на другую, следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе один- два, бег врассыпную, с преодолением препятствий, между предметами | | | |
| **№ занятия** | № 58 | № 58 | № 51 | № 51 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноги, другая махом переноситься снизу – сбоку скамейке * Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги * Лазание по гимнастической стенке с переходом на другую * Эстафета «Передай – садись»» * Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди | * Прыжки на правой и левой ногах через шнуры * Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из за головы,, стоя в шеренгах * Упражнение «крокодил» * Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола (Быстрый мяч) * Отбивание мяча в ходьбе | * Переползание по прямой «Крокодил» * Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивания через кубики, руки на пояс * Перебрасывание мяча 2 руками, ловя после хлопка или приседания * Прыжки на 2- х. ногах через обручи, шнуры * Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу | **Игровые задания:**   * Догони пару * Ловкая пара * Снайперы * Затейники * Горелки   **Подвижные игры:**   * Передай - садись * Гонка тачек * Перемени предмет * Коршун и наседка * Загони льдинку * Догони мяч * Паутинка (обруч, ленты) |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Ловля обезьян» | Перемени предмет | « два мороза» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному | Летает, не летает | Пройди бесшумно |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить 6 ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие, метание мяча. Закрепить перестроениеиз одной колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы чередование с бегом., с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на равновесие и на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба в колонне по одному, приставным шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонне по два, в чередование с бегом, змейкой, в полуприседе, врассыпную. Бег змейкой, с поворотом на сигнал на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг голова по кругу. Повороты: направо. Налево | | | |
| **№ занятия** | № 44 | № 44 | № 25 | № 25 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Метание мешочков в вертикальную цель * Подлезание под палку * Перешагивание через шнур * Ползание по скамейке с мешочком на спине * Отбивание мяча правой и левой рукой в движении * Прыжки на правой и левой ноге через шнур * Перебрасывание мяча друг другу от груди 2- мя руками | * Прыжки на мат с места (толчком 2 ног) * Прыжки с разбеге (3 шага) * Ведение мяча попеременно правой и левой руками * Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием, а обруч | * Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивания через предметы, руки на пояс * Перебрасывание мяча 2 руками, ловя после хлопка или приседания * Прыжки на 2- х. ногах через обручи, шнуры * Ходьба по канату боком приставным шагами с мешочком на голове | **Игровые задания:**   * Ведение мяча клюшкой * Ловкий хоккеист * Догони пару * Снайперы (кегли, мячи) * Точный пас * Мороз красный нос * Жмурки * Платочек   **Подвижные игры:**   * Ловкий хоккеист * Пронеси - не урони * Пробеги – не задень * Мяч водящему * Воевода с мячом * гусеница |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Кто скорее до флажка?» | «Ловишки с лентами» | « Волк во рву» |
| **Малоподвижные игры** | «Что изменилось? | «Сумей изобразить спортсмена» | Ходьба по массажным дорожкам |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках и бросание малого мяча, в ходьбе и беге и изменением направления, в ползание по гимнастической скамейке, ходьбе и беге между предметами, в пролезание между рейками, в перебрасывание мяча друг другу, закреплять равновесие, осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, энергичном отталкиванием от пола в прыжках через препятствиям, в пролезание в обруч, в ходьбе со сменой направления и темпа движения, развивать ловкость, и глазомер при метание в горизонтальную цель | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, врассыпную, бег в умеренном темпе, до 1, 5 мин, перестроение по 2 и 3 , ходьба по канату боком приставным шагом | | | |
| **№ занятия** | № 15 | № 15 | № 7 | № 7 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба с перешагиванием через предметы * Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед * Бросание мяча вверх и ловля его 2 – мя руками * Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову * Бросание мяча с хлопком * Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком * Прыжки на 2- ногах через 5-6 шнуров | * Прыжки через предметы * Метание в горизонтальную цель, * ползание, на животе подтягиваясь 2- мя руками за край скамейке * Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча * Прыжки с мячом, зажатым между колен * Ползание по скамкейке с мешочком на спине | * Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове * Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 – мя руками, стоя в шеренгах * Пролезание в обруч, поочередно прямо и боком * Ходьба на носках между предметами, пролезание между рейками * Лазание по гимнастической стенке | **Игровые задания:**   * Пробеги - не задень * По местам * Мяч водящему * Достань флажок * Ловишка с мячом   **Подвижные игры:**   * Прыжковая эстафета * Дни недели * Мяч от пола * Через тоннель * Больная птица * Палочка- выручалочка (с расчетом по порядку) |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Не попадись» | Ловишка , бери ленту | Охотники и утки |
| **Малоподвижные игры** | Эхо | Ходьба в колонне по одному в чередование с корригирующей ходьбой | Кто ушел? |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить навык ходьбы и бега в чередование, перестроение колонну по одному по два (в движение), по гимнастической стенке, упражнять в сохранять равновесие в энергичном отталкивание и приземлением на полусогнутые ноги, в прыжках и беге до 3 мин, в ведение мяча ногой, развивать координацию движения в упражнениях с мячом, ориентировку в пространства, глазомер., точность попадания при метание разучить вращение обруча на руке и нее полу | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба и бег в чередование, врассыпную, строевые упражнения, перестроение в колонне пол 2 в движение, в колонне по одному в движение, Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения, бег до 2,5 мин построение в 3 колонны, на 1, 2 , 3, бег длоо 3 мин, ходьба и бег змейкой | | | |
| **№ занятия** | № 56 | № 56 | № 0040 | № 0040 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба по рейке гимнастической скамейке приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе * Прыжки на 2- х. ногах вдоль шнура, перепрыгивание справа слева, поочередно на правой и левой * Бросание мяча, вверх ловя с хлопками, с поворотом кругом | * Прыжки в длину с места * Метание в вертикальную цель левой и правой руками * Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях * Пролезание под шнур не касаясь, пола * Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе | * Метание мячей в горизонтальную цель, на очки * Пролезание в обруч в парах * Прокатывание обручей друг другу * Вращение обруча на полу * Лазание по гимнастической стенке изученным способам * Вращение обруча на руке | **Игровые задания:**   * Через болото по кочкам (из обруча в обруч) * Ведение мяча * Мяч о стенку * Быстро по местам * Тяни в круг   **Подвижные игры:**   * Пингвины * Волейбол с большим мячом * Мишень – корзина * Ловкие ребята: спрыгивание с лестнице, по скамейке на четвереньках * Сумей допрыгнуть |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | «Совушка» | «Горелки» | «Жмурки» |
| **Малоподвижные игры** | « Кого назвали, ловит мяч» | «Придумай фигуру» | «Стоп» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить ходьбе парами, по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направление «Улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления, бег с высоки подниманием бедра, навык ведения мяча в прямом направление, лазание по гимнастической стенке, повторить прыжки с продвижением вперед ходьбу и бег с ускорением и замедлением, ползание по гимнастической скамейке, равновесие, прыжки через короткую скакалку, сохранение равновесие при ходьбе по канату, совершенствовать прыжки в длину с разбега | | | |
| **1-я часть вводная** | Ходьба с изменением направления, с ускорением ми замедленном движением по сигналу, с изменением направления движения, Улитка – ходьба в 2 кругу во встречным направлением, бег в среднем темпе, бег с перешагиванием через шнуры, ходьба врассыпную, пот сигннплу, построение в колонне по одному, перестроение на 1-2 | | | |
| **№ занятия** | № 16 | № 16 | № 59 | № 59 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба парами по 2 паралллейными скамейками * Прыжки на 2- х. ногах по прямой с мешочком, зажатыми между коленей * Метание мешочков в горизонтальную цель * Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу на середине разойтись * Метание набивного мяча 2 – мя руками из за головы | * Прыжки в длину с разбега * Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его ТВ корзину * Ведение мяча между предметами * Прыжки через скамейку с продвижением вперед * Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на 2 ногах | * Метание мешочков в вертикальную цель правой левой руками от плеча * Прыжки через скакалку произвольным способом * Ходьба по тройке гимнастической скамейке * Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине «Кто быстрее?» * Ходьба боком приставным шагом * Прыжки с разбега | **Игровые задания:**   * Кто быстрее соберется? * Перебрось – поймай * Передал - садись * Дни недели * Удержи волан на ракетке   **Подвижные игры:**   * Бег со скакалкой * Рыбак и рыбки * Мяч через сетку * Быстро разложи – быстро собери * Мышеловка * Ловишка с лентой |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | « Ловля обезьян» | «Второй лишний» | «Коршун и наседка» |
| **Малоподвижные игры** | «Пройди - не задень» | «Море волнуется» | Ходьба с выполнением заданий для рук |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить бег на скорость, бег со средней скоростью, до 1200 мет, упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывание мяча в шеренгах, в равновесие в прыжках, в забрасывание мяча в корзину 2 0-мя руками, повторить упражнение Крокодил. Прыжки через скакалку, ведение мяча, лазание по канату | | | |
| **1-я часть вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, строевые упражнения | | | |
| **№ занятия** | № 050 | № 050 | № 046 | № 046 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг * Прыжки в длину. С разбега * Метание мешочков в горизонтальную цель * Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной | * Бег на скорость * Прыжки в длину с разбега * Перебрасывание мяча в шеренгах 2- мя руками из за головы , 2- мя руками от груди * Ведение мяча ногой по прямой * Лазание по канату | * Прыжки через скакалку * Бег на скорость * Ведение мяча и забрасывание его в корзину * Лазание по канату * Акробатическое Упражнение Березка * Переползание на 2- х. руках Крокодил | **Игровые задания:**   * Крокодил * Прыжки разными способами через скакалку * Кто выше подпрыгнет? * Мяч водящему * Вышибалы   **Подвижные игры:**   * Кто быстрее? (бег) * Детский волейбол (мяч через сетку 2 руками) * Ловкие футболисты * Кто дальше прыгнет? * Комбинированная эстафета: * Пол по скамейке * Прыжки через скакалку * Ползание под дугой * Перепрыгивание через рейку |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | «Третий лишний» | «Второй лишний» | «Веселые парочки» |
| **Малоподвижные игры** | Танцевальные упражнения | Запрещенное движении е | Ходьба с выполнением заданий для рук |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |