**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** |  |  |  |