Средняя группа. Сентябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие. Диагностика.** | **3,4 занятие. Диагностика.** |
|  Задачи | Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в бросании мяча двумя руками из-за головы вдаль, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра; обычная ходьба, лёгкий бег. | Ходьба с подниманием бедра; «муравьишки» (средние четвереньки); обезьянки (высокие четвереньки), обычная ходьба, быстрый бег. |
| ОРУ | С обручем | С обручем |
| Основные движения | Ходьба по скамейке, «достань платочек» ,прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см), метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м), катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см). | Ходьба по следам, из обруча в обруч. Бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). Подлезание под дугами (3дуги на расстоянии 1,5м друг от друга). |
| Подвижная игра | Найди себе пару  | Огуречик - огуречик  |
| 3 часть | Все спортом занимаются  | Ходьба в колонне. |
| Оздоровление | Упражнения на предупреждение плоскостопия |  |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы в парах и ловить его. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков врозь, с разведением пяток, лёгкий бег. | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков врозь, с разведением пяток, обычная ходьба, бег. |
| ОРУ | С большим мячом  | С большимим мячом . |
| Основные движения | Ходьба с перешагиванием через кирпичики. Прыжки в длину с места до ориентира (20 см). Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками. | Ходьба по верёвке боком. Бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м). Подлезание под шнур не касаясь пола руками ( высота 40 см). |
| Подвижная игра | Солнышко и дождик  | Сбор урожая |
| 3 часть | Не теряй обруч  | Не теряй обруч  |

Октябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
|  Задачи | Упражнять в равновесии; в прыжках в высоту, из обруча в обруч; в катании мяча перед собой; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями , подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, спиной вперёд , обычная ходьба, лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения. | Ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, спиной вперёд , обычная ходьба, бег врассыпную, дыхательные упражнения. |
| ОРУ | С кеглей  | С кеглей  |
| Основные движения | Ходьба по верёвке прямо и боком. Прыжки через верёвку (высота 5-10 см). Катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу. | Подлезание под верёвку, не касаясь пола руками. Катание мяча между двумя линиями (15-20 см), перебрасывание из-за головы мяча по кругу, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см). |
| Подвижная игра | Скворушки  | Совушка. |
| 3 часть | Море волнуется | Ходьба колонной. |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, обезьянки, лёгкий бег. | Ходьба на носках, на пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, обезьянки, обычная ходьба, бег. |
| ОРУ | С кольцом | С кольцом |
| Основные движения |  Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком. Прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд. | Отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. Бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см). Лазание по лестнице на высоту 2 м. |
| Подвижная игра | Найди своё дерево. | Прокати обруч  |
| 3 часть | Чего нет | Море волнуется  |

Ноябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
|  Задачи | Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, развивать мелкие мышцы рук. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, лёгкий бег, дыхательные упражнения. | Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, обычная ходьба, быстрый бег, дыхательные упражнения. |
| ОРУ | С кубиками  | С кубиками |
| Основные движения | Ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. Спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. Лазание по лестнице на высоту 2 м. | Катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.  |
| Подвижная игра | Кто быстрее дотронется до стула  | Найди своё дерево |
| 3 часть | Прокати не отпусти | Прокати не отпусти |
| Оздоровление | Упражнения на предупреждение плоскостопия |  |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Учить бросать мяч двумя руками от груди , из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске. |
| Ходьба и бег | Ходьба с выполнением заданий инструктора, быстрый бег. Дыхательные упражнения. |
| ОРУ | С мячом  | С мячом. |
| Основные движения | Перешагивание через предметы, ходьба по наклонной доске, спрыгивание с предметов. | Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. Упражнение разведчики (ползание на животе) |
| Подвижная игра | Золушка | Подружись  |
| 3 часть | Что в пакете  | Ходьба змейкой. |
| Оздоровление | Самомассаж рук «Гусь» | Релаксация |
| Оздоровление | Самомассаж лица «Летели утки» | Релаксация |

Декабрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
|  Задачи | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, спиной вперёд, ходьба и бег парами. | Ходьба на наружных сторонах стоп, обезьянки, прыжки вперёд на двух ногах, лёгкий бег. |
| ОРУ | С плоской палкой  | С плоской палкой |
| Основные движения | Ходьба по следам, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50 см). Ползание по скамейке на животе. | Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).  |
| Подвижная игра | Домашние птицы  | Накинь кольцо  |
| 3 часть | Тишина у пруда  | Где спрятался зайка. |
| Оздоровление | Упражнения на предупреждение плоскостопия |  |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки. |
| Ходьба и бег |  Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, в полуприседе, с разведением носков или пяток врозь, лёгкий бег. | Ходьба на носках, на пятках, правым и левым боком, бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. |
| ОРУ | С большим мячом | С маленьким мячом. |
| Основные движения | Перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). Прыжки через предметы (высота 5-10 см). Бросание мяча двумя руками от груди через сетку. | Прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой. |
| Подвижная игра | Весёлые снегири | Снежинки и ветер  |
| 3 часть | Найди игрушку. | Ходьба колонной. |
| Оздоровление | Расслабляющий массаж. | Релаксация |

Январь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
|  Задачи | Упражнять в равновесии, закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель одной рукой. |
| Ходьба и бег | Ходьба с выполнением заданий инструктора, лёгкий бег, Дыхательные упражнения. | Ходьба с выполнением заданий инструктора, быстрый бег, Дыхательные упражнения. |
| ОРУ | С коротким шнуром  |  С коротким шнуром |
| Основные движения | Ходьба по ребристой доске. Прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.) | Отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз), метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками. |
| Подвижная игра | Катание на ёлках  | Катание на ёлках  |
| 3 часть | Игра со снежком  | Игра со снежком  |
| Оздоровление | Упражнения на предупреждение плоскостопия |  |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейке, в подлезании под верёвкой прямо и боком. |
| Ходьба и бег | Ходьба с выполнением заданий инструктора, прыжки на двух ногах, бег. | Ходьба с выполнением заданий инструктора, прыжки на двух ногах, бег спиной вперёд. |
| ОРУ | С мячом среднего размера | С мячом среднего размера |
| Основные движения | Ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге. Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки. | Катание мяча в парах из разных положений ( стоя, сидя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние 1,5 м). Подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см). |
| Подвижная игра | Цветные автомобили. | Лиса в курятнике  |
| 3 часть | Поймай снежок. | Ходьба колонной по одному. |
| Оздоровление | Самомассаж ног | Релаксация |

Февраль.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
|  Задачи | Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в спрыгивании, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками, в подлезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе. |
| Ходьба и бег | Ходьба с выполнением заданий инструктора, боковой галоп вправо, влево, бег. | Ходьба с выполнением заданий инструктора, боковой галоп вправо, влево, бег спиной вперёд. |
| ОРУ | С кубиками  | С кубиками |
| Основные движения | Ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. Ходьба по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Прыжки в высоту до предмета. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см). |
| Подвижная игра | Метелица  | Береги предмет  |
| 3 часть | Зимние забавы  | Зимние забавы  |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ударениях о пол и ловле; закреплять умения перебрасывать мяч через препятствия. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, пятках, спиной вперёд, приставным шагом боком, змейкой, быстрый бег. | Ходьба на носках, пятках, спиной вперёд, приставным шагом боком, обычная ходьба, быстрый бег, прыжки на двух ногах . |
| ОРУ | С мячом  | С мячом  |
| Основные движения | Ходьба по ребристой доске, прыжки со скамейки. Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд. | Ходьба по наклонной доске. Отбивание мяча о пол и ловля его, перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м. |
| Подвижная игра | Грузовик  | Чьи сани быстрее придут |
| 3 часть | Заморожу ручки  | Заморожу ручки. |

Март.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
|  Задачи | Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, а лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимися шагами, пролезать прямо и боком в обруч. |
| Ходьба и бег | Ходьба с выполнением заданий инструктора. Дыхательные упражнения . Боковой галоп правым и левым боком. | Ходьба с выполнением заданий инструктора. Дыхательные упражнения . Боковой галоп правым и левым боком. |
| ОРУ | С обручем  |  С обручем |
| Основные движения | Ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Прокатывание мяча между предметами (расстояние между ними 40-50 см). Пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на10 см). Лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м. |
| Подвижная игра | Быстрый конь  | Накинь кольцо |
| 3 часть | Кто лучше вращает обруч. | Кто лучше вращает обруч. |
| Оздоровление | Упражнения на предупреждение плоскостопия |  |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
|  Задачи | Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. |
| Ходьба и бег | Ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба с заданиями, врассыпную. Дыхательные упражнения | Ходьба с заданиями, врассыпную. Бег в ускоренном и замедленном темпе. Дыхательные упражнения  |
| ОРУ | С гимнастической палкой | С гимнастической палкой |
| Основные движения | Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). Прыжки в длину (60 см). Отбивание мяча о пол. Упражнение « Жучок» (стр.37). | Ходьба и бег по наклонной доске. Катание мяча в парах из разных положений, бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах. |
| Подвижная игра | Чайник  | Найди себе пару  |
| 3 часть | Один - много  | Море волнуется. |

Апрель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
| Задачи | Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полу-приседе, с выпадами, обычная ходьба; легкий бег, быстрыйБег**.** Дыха­тельное уп­ражнение «Ку-ка-ре-ку»: дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, под­нимают ру­ки в сторо­ны, хлопают ими по бёд­рам и на вы­дохе произ­носят: «Ку-ка-ре-ку» | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полу-приседе, с выпадами, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах. Дыха­тельное уп­ражнение «Ку-ка-ре-ку»: дети стоят прямо, ноги врозь, руки опу­щены, под­нимают ру­ки в сторо­ны, хлопают ими по бёд­рам и на вы­дохе произ­носят: «Ку- ка-ре-ку»  |
| ОРУ | С мячом | С мячом  |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.Прыжки в длину с места до ори­ентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). | Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (си­дя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте под­нятой руки ребёнка).Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). |
| Подвижная игра | Игра «Земля, вода, воздух, огонь» на внимание. | «Перелёт птиц»  |
| 3 часть | Игра **«**Придумай фигуру». Ходьба под музыку во­круг обруча. По оконча­нии музыки прыгнутьв обруч и сделать фигуру в положении стоя, сидя, лёжа. |
| Оздоровление | Самомассаж тела «Пироги» | Релаксация |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
| Задачи | Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперёд на двух ногах; бег. | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; прыжки вперёд на двух ногах; быстрый бег, бег с захлёстыванием голени. |
| ОРУ | ОРУ с косичкой  | ОРУ с косичкой  |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см). | Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (бас­кетбольное кольцо на высоте 1,5 м).Лазание: пролезание прямо и бо­ком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); ла­зание по гимнастической стенке. |
| Подвижная игра | «Где звенит?» | «Накинь кольцо»  |
| 3 часть |  «Угадай, кто позвал?».  | Игра «Угадай, где спрятано» |

Май.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1,2 занятие.**  | **3,4 занятие.**  |
| Задачи | Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках черезверевку боком. |
| Ходьба и бег | Ходьба с выполнением заданий инструктора. Ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение«Отдых». | Ходьба с выполнением заданий инструктора. Ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение«Отдых». |
| ОРУ | С мячом большого размера  | С мячом большого размера. |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). Прыжки через веревку боком с продвижением вперед. | Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). Лазание: упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги. |
| Подвижная игра | «Докати мяч»  | «Прокати обруч»  |
| 3 часть | Ходьба колонной. | «Чего нет» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **5,6 занятие.** | **7,8 занятие.** |
| Задачи | Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег(1—2 круга), обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком. |
| ОРУ | ОРУ с обручем  | ОРУ с обручем  |
| Основные движения | Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см).  Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см). | Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левойруками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м)\ бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка). Лазание: упражнение «муравьи». Ползание по полу с опорой на предплечья и колени. |
| Подвижная игра | « Кот и мыши» | Игра «Береги предмет»  |
| 3 часть | Игра «Море волнуется» |  «Мяч по скамейке».  |
| Оздоровление | Упражнения на предупреждение плоскостопия |  |