**СРЕДНЯЯ**

 **ГРУППА**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по одному. Ходьба за первым и последним. Бег врассыпную. Ходьба в колонне.Ходьба по гимнастической скамье, гимнастическому буму |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | Обследование уровня развития ОВД:- метание мешочков вдаль;- бег на скорость 30 м | Обследование уровня развития ОВД:- прыжки в длину с места;- метание мяча в цель | 1. Подпрыгивание на 2 ногах на месте.)2. Ходьба по бровкам (5 м) | 1. Прыжки через 6 линий, расположенныхна расстоянии 40 см друг другу.2. Метание мешочков вдаль |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Самолеты» | «Цветные автомобили» | «Зайцы и волк» | «Пастух и стадо» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба по «извилистой до­рожке» | Ходьба с расслабленными руками | Ходьба семенящим шагом | Ходьба с выполнением дыха­тельных упражнений |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне, бег врассыпную с остановкой на сигнал.Ходьба в колонне с разным положением рук, в приседе, в разные стороны, с высоким подниманием коленей. Ходьба врассыпную с выполнением задания (поднять руки, наклониться) |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Ходьба по начерченной дорожке (ширина - 15 см, длина - 6 м).
2. «Перебрось мяч через шнур» (шнур на высоте вы­тянутой руки ребенка)
 | 1. Приседания в группировке «Спрятались - показались».
2. Бег на скорость на рас­стоянии 10 м (в командах).
3. Прокатывание большого мяча в «ворота»
 | 1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх.
2. Перепрыгивание из круга в круг с одной стороны пло­щадки на другую
 | 1. Перепрыгивание на двух ногах через линии, располо­женные на расстоянии 40 см.
2. Ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на две полусогнутые ноги
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «У медведя во бору» | «Подбрось - поймай» | «Лиса в курятнике» | «Птички и кошка» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба в колонне | Ходьба в полу приседе | Ходьба с разным положением рук | Ходьба семенящим шагом |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Построение в колонну, ходьба по асфальту по солнечной и теневой стороне.Бег по дорожкам, вокруг здания детского сада. |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1.Прыжки через ручеек2.Метание мешочка в даль | 1. Прыжки на месте с ноги на ногу.
2. Полоса препятствий: -бег 10 м;
* проход по бревну;
* подъем по гимнастической ле­стнице на 3 ступени и спуск с них
 | 1. Отбивание и ловля боль­шого мяча двумя руками.
2. Бег из исходного положе­ния спиной к направлению движения
 | 1. Перестроение в пары.
2. Прыжки через валики (4 шт., высота - 15 см)
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Зайка серый умывается» | «Перелет птиц» | «Найди себе пару» | «Сбей булаву» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба. «Запряженные ло-шадки» (прыгалки) | Ходьба в колонне | Ходьба по извилистой дорожке | Ходьба в полуприседе |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Построение **в** шеренгу.Ходьба, ставя пятки ближе, носки врозь (рисование елки следами), семенящими шагами. Ходьба по снежным валикам, горкам - подъем - спуск. Бег врассыпную с заданиями (заяц, лиса, медведь) |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Перепрыгивание через ров (ширина - 50 см).
2. Скольжение на ледяной дорожке
 | 1. Перелезание через снеж­ный вал, бревно.
2. Скольжение по ледяной дорожке
 | 1. Прыжки вверх с места с за­жатым между коленями снежком (мячом).
2. Ходьба по снежному вали­ку, приставляя пятку одной ноги к носку другой
 | 1. Метание снежков в цель.
2. Челночный бег (30 с)
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Котята и щенята» | «Найди себе пару» | «Лошадки» | «Подбрось - поймай» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба семенящим шагом | Ходьба по разным грунтам | Ходьба с имитацией катания на лыжах | Скольжение по ледяной до­рожке |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне по участку, огибая сооружения из снега, ходьба и бег по рыхлому снегу «след в след». Ходьба и бег по утрамбованному снегу |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ |  | 1. Прыжки через снежный ров на двух ногах (ширина - 60 см).
2. Катание снежных комьев
 | 1. Перебрасывание мяча друг другу в парах.
2. Прыжки на двух ногах с по­воротом на 90°
 | 1. Перепрыгивание через снежный валик.
	1. Бросание 2 руками боль­шого снежка (набивной мяч)
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  | «Снежки» | «Найди себе пару» | «Санный поезд» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ |  | Ходьба по снежному валику | Скольжение по ледяным до­рожкам | Ходьба, утрамбовывая снег |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба друг за другом, с высоким подниманием коленей, скользящими шагами. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба «след в след». Подъем на пригорок и спуск с него |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | Метание снежком (мешоч­ком) в коробку, стоящую на санках (дети по кругу на расстоянии 3 м). 2. Катание на санках с зада­ниями:* «Покажи, как сидеть на сан­ках»;
* «Скатись в ворота»;
* «Кто дальше прокатится»
 | * 1. Бег по дорожке с приседа­нием по сигналу.
	2. Скольжение по **ледяной** до­рожке с приземлением справа или слева в группировке

на бок | * + 1. «Чья льдинка проскользит дальше?».
		2. Прокатывание льдинкискольжение за ней по ледя­ной дорожке
 | 1.Спрыгивание со снежного валика (бревна) в круг.2.Прыжки на одной ноге по-очередно  |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Кто ушел» | «Снежки | «Санный поезд» | «Лошадки» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба и бег по извилистой дорожке | Ходьба по разным грунтам | Имитация движений при ходьбе на лыжах | Ходьба змейкой |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Построение в колонну, восхождение на пригорок и спуск с него, сохраняя равновесие.Бег по извилистой дорожке с перешагиванием через валики, врассыпную, с остановкой на сигнал |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | * + - * 1. Метание мешочков вдаль.

Перелезание через бревно (встать боком, одним махом перенести ногу на другую сторону, опуститься) | 1. Бег Юм.
2. Перелезание через бревно.
3. Бег 10 м
 | 1. Прыжки из круга в круг с одной ноги на другую.

2.Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м | 1.Метание мешочков в цель поочередно правой и левой рукой от плеча.1. Подъем на лестницу - спуск по скату.
2. Подъем по скату - спуск по лестнице
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Бездомный заяц» | «Прятки» | «Ловишки» | «Пастух и стадо» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба по извилистой до-рожке | Семенящий бег с расслаб­ленными руками | Ходьба широким шагом | Ходьба с потряхиванием расслабленных рук |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне, с разным положением рук. Бег между лужами, перешагиванием ручейков Перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах.
2. Метание мешочка снизу

в коробку, стоящую в центре круга (расстояние 2,5-3 м) | 1. Отбивание мяча о землю.
2. Подбрасывание и ловля

мяча.1. Прыжки в длину с места
 | 1. Прыжки боком через ли­нии, начерченные на земле (расстояние 40 см).
2. Бросок большого мяча в баскетбольное кольцо
 | 1. Бросок мешочка от плеча вдаль.
2. Перелезание через бревно
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Цветные автомобили» | «Птичка и кошка» | «Лошадки» | «Найди себе пару» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба приставным шагом | Ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Ходьба по извилистой до­рожке | Семенящий бег с расслаб­ленными руками |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| ВВОДНАЯ | Ходьба в колонне, перестроение в пары.Ходьба и бег в парах, прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Бег трусцой, ходьба с высоким подниманием коленей |
| ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЯ | 1. Метание мешочка в корзи­ну с расстояния 3 м.
2. Перебрасывание мяча в па­рах через волейбольную сет­ку двумя руками
 | 1. Прыжки в длину с места.
2. Лазание по гимнастичес­кой стенке.
3. Подпрыгивание на одной ноге, подошвой другой катать мяч вперед, назад, в стороны
 | 1. Бег на скорость тройками.
2. Лазание, подлезание по гим­настической стенке, под ду­гами
 | 1. Перебрасывание мяча че­рез волейбольную сетку.
2. Подъем на гимнастичес­кую стенку по скату, спуск по наклонной лестнице, при­ставленной на высоте 50 см
 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | «Прятки» | «Мяч через сетку» | «Самолеты» | «Сбей булаву» |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Ходьба и бег по извилистой дорожке | Ходьба вокруг детского сада | Ходьба по «Тропе здоровья» | Ходьба по лестнице с сохра­нением равновесия |