**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, расположенных  на 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 ручеек  2.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 |