**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба между двумя линиями (расстояние 25см) | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах на месте | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей «Прокати и догони» |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание с опорой на колени и ладони |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Бегите ко мне» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Дом» | **о** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Птички» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Кот и воробышки» |  |  | **о** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| ИМП «Помощник» |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Быстро в домик» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по доске положенной на пол |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей в прямом направлении |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Ползание между предметами «змейкой» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Лазание под шнур на четвереньках |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Равновесие-ходьба и бег между предметами |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Догони мяч» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Моя семья» |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловкий шофер» |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |
| П/И «Зайка серый умывается» |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| ИМП «Киска» |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |
| Ходьба по ограниченной площади опоры |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Прокатывание мяча между предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Ползание на четвереньках «змейкой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ползание по доске на четвереньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Равновесие-ходьба по доске положенной на пол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| ИМП «Найдем зайчонка» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Мыши в кладовой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| ИМП «Где спрятался мышонок?» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «По ровненькой дорожке» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| ИМП «Гусь» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |
| П/И «Поймай комара» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба между двумя линиями (расстояние 15см) | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах на месте с поворотом | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | **у** |  |  | **у** | **у** |  |  |  | **у** |  |  | **у** |
| Подпрыгивание на месте на двух ногах |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах вверх |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание на четвереньках по прямой |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по доске с перешагиванием через кубики |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** | **о** |  |  |  |
| Лазание под шнур, не касаясь руками пола |  |  | **у** | **о** |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |
| Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |  |  | **о** |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Лазание под дугу в группировке |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах «змейкой» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках по доске |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди себе пару» | **о** |  |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Найди свой цвет» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Воробышки и кот» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «По ровненькой дорожке» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Гусь» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Самолеты» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Огуречик» |  | **о** |  |  |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |
| ИМП «Помощник» |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «У медведя во бору» |  |  | **о** | **у** | **у** |  |  | **у** |  |  |  | **у** |
| П/И «Автомобили» |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Пробеги тихо» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком |  |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |
| Прокатывание мяча между предметами |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мяча в прямом направлении |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |
| Лазание под дугу |  |  |  |  |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |
| Прыжки между набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через шнуры |  |  |  |  |  |  | **у** |  | **у** | **о** |  |  |
| Прыжки на двух ногах «змейкой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |
| П/И «Кот и мыши» |  |  |  |  | **о** | **у** | **у** |  |  |  |  | **у** |
| ИМП «Моя семья» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Трамвай» |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |
| П/И «Цветные автомобили» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Киска» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Лошадки» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** | **у** |  |
| П/И «Ловишки» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |
| Перебрасывание мячей друг другу |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски мяча о пол и ловля его двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Лазание «по-медвежьи» по прямой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ползание по гимнастической скамейке на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Ходьба по скамейке боком приставным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| Ползание по скамейке на четвереньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **о** |
| П/И «Салки» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Кролики» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| ИМП «Найди и промолчи» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| ИМП «Узнай по голосу» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |
| П/И «Лиса и куры» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** |
| ИМП «Коза» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба по скамейке с перешагиванием | **о** |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | **у** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перебрасывание мячей друг другу | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча о пол между шеренгами | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах вверх |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание на четвереньках «змейкой» |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Ползание по скамейке на ладонях и коленях |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |
| Равновесие-ходьба по канату приставным шагом |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |
| Лазание в обруч в группировке |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |
| Прыжки на двух ногах «пингвины» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Птички и кошка» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Самолеты» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Школа мяча» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Пробеги тихо» |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Котята и щенята» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловишки» |  |  | **у** |  | **у** | **у** |  |  | **у** | **у** | **у** | **у** |
| П/И «Найди свой цвет» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «У кого мяч?» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Найди и промолчи» |  | **о** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| ИМП «Я так долго тебя искал» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке боком |  |  |  |  | **о** |  | **у** |  |  |  | **у** |  |
| Прыжки на двух ногах через шнуры |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча двумя руками от груди |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скамейки  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в горизонтальную цель |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Лазание под дугу в группировке |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Равновесие-ходьба с перешагиванием |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах на препятствие |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Ползание с преодолением препятствий |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| П/И «Мышеловка» |  |  |  |  | **о** |  | **у** |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Перелет птиц» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Чей мяч дальше?» |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди себе пару» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  | **у** | **у** |
| П/И «Мы веселые ребята» |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** | **у** |  | **у** |
| П/И «Кошка и мышки» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| ИМП «Коза» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  | **у** |
| ИМП «Летает - не летает» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке передавая мяч |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Прыжки на правой и левой ноге |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **о** |  | **у** |
| Броски мяча двумя руками снизу |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Ползание по гимнастической скамейке на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Ведение мяча в ходьбе |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **о** |  |
| Ползание на четвереньках, подталкивая мяч |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Ходьба на носках «змейкой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |
| Подлезание под шнур боком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Ходьба по скамейке с мешочком на голове |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Пожарные на учении» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Гуси-лебеди» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Не оставайся на полу» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |
| П/И «Кто скорее до флажка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «Мяч о стенку» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «Медведи и пчелы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Эстафеты с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Лазание в обруч в группировке | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах вверх | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |  | **о** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча о пол и ловля его двумя руками |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свободные упражнения с мячом |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по ограниченной площади опоры |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Успей догнать» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «4 шага» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловишка из круга» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Эхо» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Успей выбежать» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Большое и маленькое колесо» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Паук и мухи» |  |  |  | **о** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Что изменилось?» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Я так долго тебя искал» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча двумя руками от груди |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски мяча двумя руками снизу |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие-ходьба с мячом |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скамейки |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Прыжки вверх с разбега |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Отбивание мяча от пола |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Догони свою пару» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Бабка» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Воробьи и кошка» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Спрячь руки за спину» |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловишки с ленточкой» |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Перелет птиц» |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| ИМП «Ровным кругом» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке с заданием |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через шнуры |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| Метание мешочка вдаль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Лазание под шнур в группировке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Совушка» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Река и ров» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Ноги от пола» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «Найди и промолчи» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «Медведи и пчелы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| ИМП «Я дрозд» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| П/И «Хитрая лиса» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| ИМП «Узнай по голосу» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Эстафеты с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Декабрь | Январь | Февраль |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба между кубиками | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скамейки на мат |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  | **у** |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей между предметами |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Ползание под дугу |  |  | **у** |  |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |
| Ползание по доске с опорой на колени и ладони |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по доске положенной на пол |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Коршун и птенчики» | **о** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Найдем птенчика» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди свой домик» |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Наседка и цыплята» |  | **о** |  |  **у** |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Быстро в домик» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Пузырь» |  | **о** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Воробышки и кот» |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |
| П/И «По ровненькой дорожке» |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Лягушки» |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  | **у** | **у** |
| Ходьба по доске положенной на пол |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей в прямом направлении |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Ползание на ладонях и ступнях |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Коршун и цыплята» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди свой цвет» |  |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** | **у** |  |  |
| П/И «Лохматый пес» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Поймай снежинку» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |
| П/И «Догони мяч» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| П/И «Добеги до кубика» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Перешагивание через шнуры |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Бросание мяча через шнур двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Ползание под шнур |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ходьба по доске с заданием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Мышки» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Поезд» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |
| ИМП «Где спрятался мышонок?» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Декабрь | Январь | Февраль |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба по шнуру приставным шагом | **о** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через бруски | **у** |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через шнуры |  | **о** |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |
| Прокатывание мяча между предметами |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Прыжки на двух ногах со скамейки |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по доске с перешагиванием через кубики |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Бег по дорожке |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перебрасывание мячей друг другу |  |  | **о** |  |  | **у** | **у** |  |  | **у** | **о** |  |
| Ползание на четвереньках по скамейке |  |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ползание «по-медвежьи» |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Ходьба с перешагиванием |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание по скамейке на животе |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке приставным шагом |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «Кролики» | **о** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Самолеты» | **о** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди пару» | **у** |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Зайцы и волк» |  | **у** |  |  |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Птички и кошка» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «У медведя во бору» |  | **у** |  |  | **у** |  | **у** | **у** |  | **у** |  |  |
| П/И «Лиса и куры» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Автомобили» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди и промолчи» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по канату |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через канат справа и слева |  |  |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Отбивание мяча от пола |  |  |  |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках между предметами |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |
| Ползание по скамейке на ладонях и ступнях |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  | **о** |
| Лазание под шнур |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Лошадки» |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Найди свой цвет» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Кот и мыши» |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Цветные автомобили» |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  |
| Метание мешочков в горизонтальную цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Ходьба по скамейке боком приставным шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| Ползание по скамейке на четвереньках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Прыжки на правой и левой ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Котята и щенята» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Кролики» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| ИМП «Найди и промолчи» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Воробышки и автомобиль» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Перелет птиц» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |
| П/И «Туннель» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Декабрь | Январь | Февраль |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба по наклонной доске боком | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через бруски | **у** |  |  |  | **у** |  |  | **у** | **у** |  |  |  |
| Перебрасывание мячей друг другу | **у** |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Прыжки с ноги на ногу |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |  | **у** |  |  | **у** | **о** |  |  |  |  |  | **у** |
| Ползание на четвереньках «змейкой» |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Ползание по прямой, подталкивая мяч головой |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание набивного мяча |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание по скамейке на животе |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке с мешочком на голове |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Лазанье по гимнастической стенке |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |
| Ходьба по скамейке с перешагиванием |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Мороз Красный нос» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Медведи и пчелы» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Хитрая лиса» | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| П/И «Пятнашки» | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Гуси-лебеди» | **у** |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| П/И «Мы веселые ребята» |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Мышеловка» |  | **у** |  |  |  | **у** |  | **у** | **у** |  |  |  |
| П/И «Карусель» |  | **о** | **у** |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Кто скорее до флажка» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Сделай фигуру» |  |  | **о** |  | **у** |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Не оставайся на полу» |  |  | **о** |  | **у** |  | **у** |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Охотник и зайцы» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Перебежки» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Удочка» |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |
| Ходьба и бег по наклонной доске |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на правой и левой ноге |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  |
| Лазание под дугу в группировке |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски мяча вверх |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Пролезание в обруч боком |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке приставным шагом |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |
| Ведение мяча в прямом направлении |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |
| П/И «Успей выбежать» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловишки-перебежки» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** |  |  |
| П/И «Чей мяч дальше?» |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Бросание мяча в корзину |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Бег по гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Отбивание мяча о пол одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Ползание по гимнастической скамейке на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Перебрасывание мяча с отскоком о пол |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Метание мешочка в вертикальную цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Подлезание под шнур  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **о** |
| Перешагивание через шнур |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ползание по скамейке с мешочком на спине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |
| Ходьба на носках между предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «С кочки на кочку» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| П/И «Мяч о стенку» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Эстафеты с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Декабрь | Январь | Февраль |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Бросание и ловля теннисного мяча | **у** |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке с подлезанием под шнуром | **о** |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по канату прямо, боком |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Свободные упражнения с мячом |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по ограниченной площади опоры |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением |  |  | **у** |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Подпрыгивание вверх |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Удочка» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Белки» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Летает – не летает» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Дай руку» |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Скульптура» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Большое и маленькое колесо» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Я так долго тебя искал» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски и ловля мяча одной рукой |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание в горизонтальную цель |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча с хлопком |  |  |  |  |  |  | **о** | **у** |  |  | **о** |  |
| Равновесие-ходьба боком приставным шагом |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Пролезание между двумя палками |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| П/И «Мы веселые петрушки» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Развернем круг» |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловля обезьян» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Жмурка с колокольчиком» |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Два мороза» |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| П/И «Передай мяч» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| П/И «Угадай чей голосок» |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Ходьба по скамейке с заданием |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах из обруча в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** |
| Метание мешочка вдаль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Лазание между двумя шнурами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Лазание по стенке с заданием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| П/И «Охотники и звери» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Найди и промолчи» |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| П/И «Будь ловким» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| П/И «Метель и солнце» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| П/И «Бери ленту» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| ИМП «Покажи ленту» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Эстафеты с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**2 младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Март | Апрель | Май |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба по доске приставным шагом | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах «змейкой» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросание мяча о пол  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание по скамейке |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание «по-медвежьи» |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Кролики» | **о** |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Наседка и цыплята» | **у** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Поймай комара» | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди свой цвет» | **у** |  |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди свой домик» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Зайка серый умывается» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Лягушки» |  | **у** | **у** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Лохматый пес» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «По ровненькой дорожке» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Поезд» |  |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Птица и птенчики» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Прокатывание мячей друг другу |  |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |
| Бросание мячей вверх и ловля его |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  |
| Ползание на четвереньках |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |
| П/И «Тишина» |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Воробышки и кот» |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** |  | **у** |  |  |
| П/И «Мы топаем ногами» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Кролики и сторож» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Сбей кеглю» |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Ходьба по ограниченной площади опоры |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Прыжки со скамейки |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| Лазание на наклонную лесенку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Ходьба по доске, положенной на пол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Мыши в кладовой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Наседка и коршун» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Март | Апрель | Май |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба между двумя линиями (расстояние 15см) | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | **у** |  |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  | **у** |
| Ходьба и бег по наклонной доске | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через скакалку | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Прыжки в длину с места |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  | **у** | **о** |  |  |
| Перебрасывание мячей через шнур |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перебрасывание мячей друг другу |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Прокатывание мяча между предметами |  |  | **о** |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Ползание по скамейке на животе |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ползание по гимнастической скамейке |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** | **о** |  |  |  |
| Ползание по скамейке «по-медвежьи» |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |
| Ходьба по доске, положенной на пол |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** | **о** |  |  | **у** |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Перелет птиц» | **о** |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловишки» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Котята и щенята» | **у** |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |
| П/И «Воробышки и кот» |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Зайка беленький» |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Кролики» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Пробеги тихо» |  |  | **о** | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Найди пару» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Лиса и куры» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  | **о** |
| Метание мешочков в горизонтальную цель |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Отбивание мяча от пола одной рукой |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Метание мешочков на дальность |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Кот и мыши» |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Сбей кеглю» |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «У медведя во бору» |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Совушка» |  |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |
| П/И «Воробышки и автомобиль» |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Птичка и кошка» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Догони пару» |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Ловишки» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Метание мячей в вертикальную цель |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Лазание на гимнастическую стенку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |
| П/И «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Зайцы и волк» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Пробеги тихо» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Самолеты» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| ИМП «Коза» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Март | Апрель | Май |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба по канату | **о** |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |
| Перебрасывание мячей друг другу | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски мяча о пол между шеренгами | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах вверх |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание в вертикальную цель |  | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание на четвереньках «змейкой» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание по скамейке на ладонях и коленях |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие-ходьба по скамейке |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание под шнур |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Ходьба на носках |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Не оставайся на полу» | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Ловишки» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Сделай фигуру» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Караси и щука» |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Пастух и стадо» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Школа мяча» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Медведи и пчелы» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Кто скорее до флажка» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Удочка» |  |  | **у** |  | **у** | **у** |  | **у** | **у** |  |  |  |
| П/И «Карусель» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Горелки» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Пожарные на учении» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  | **у** |  |
| Прыжки на двух ногах через бруски |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча двумя руками из-за головы |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски малого мяча вверх одной рукой |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку  |  |  |  |  |  | **о** |  | **у** |  |  |  |  |
| Прокатывание обручей друг другу |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Пролезание в обруч прямо и боком |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |
| Метание в вертикальную цель |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Ползание по прямой |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Равновесие-ходьба с перешагиванием |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |
| Ползание по скамейке «по-медвежьи» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |
| Лазание на гимнастическую стенку |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |
| П/И «Совушка» |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Мышеловка» |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  | **у** | **у** |
| П/И «Хитрая лиса» |  |  |  |  |  | **у** |  | **у** |  |  |  | **у** |
| П/И «Мы веселые ребята» |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Пятнашки» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Кошка и мышки» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Броски мяча о стену |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Прыжки попеременно на правой и левой ноге |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |
| Забрасывание мяча в корзину |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски мяча о пол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Ползание по скамейке на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.

**План – график физкультурно-оздоровительной работы по кварталам**

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программный материал | Март | Апрель | Май |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Ходьба по гимнастической скамейке | **о** |  |  |  | **о** |  |  |  | **о** |  |  |  |
| Броски мяча о пол и ловля его двумя руками | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по гимнастической стенке |  | **у** | **у** |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  | **о** |
| Метание в вертикальную цель |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| Броски мяча вверх и ловля после хлопка |  |  | **о** | **у** |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Пролезание под дугой |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Ловишки парами» | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Воротики» | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Волк во рву» |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Эхо» |  | **у** |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Стоп» |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Сделай фигуру парой» |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Что изменилось?» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИМП «Я так долго тебя искал» |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ползание на четвереньках в обруч |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки из обруча в обруч |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |  |
| Отбивание мяча от пола |  |  |  |  |  |  | **о** |  |  |  |  |  |
| Прыжки с продвижением вперед |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  | **у** |  |
| Ходьба по доске с мешочком на голове |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Метание в горизонтальную цель |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| П/И «Скворечники» |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Летает, не летает» |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Ловля обезьян» |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |
| П/И «Лягушки и цапля» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| ИМП «Раз-два» |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| П/И «Рыбаки и рыбки» |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| ИМП «Ровным кругом» |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |
| Прыжки на двух ногах вверх |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| Броски малого мяча вверх и ловля |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| Броски мяча через шнур |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** |  |
| Ходьба по доске |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Бери ленту» |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |
| П/И «Ловля бабочек» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Ноги от пола» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |
| П/И «Волчата и лисята» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Медведи и пчелы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| П/И «Мы физкультурники» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| П/И «Хитрая лиса» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| ИМП «Узнай по голосу» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |

**1 неделя каждого месяца обучают равновесию, упражняют в прыжках.**

**2 неделя – обучают прыжкам, упражняют в метании.**

**3 неделя – обучают метанию, упражняют в лазании.**

**4 неделя – обучают лазанию, упражняют в равновесии.**

О – обучение. У – упражнение.