***СЕНТЯБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Построение вкруг. С | Ходьба перекатом с пятки на носок. ОБег на носках. С | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. П | Ползание на четвереньках (расстояние 304 м) с толканием мяча головой. О | Бросание мяча о землю и ловля его. П |
| 2 | Построение в шеренгу. П | Ходьба на наружных сторонах стоп. ПБег с высоким подниманием колена. П | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). О | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередованием с ходьбой. О | Ползание на четвереньках змейкой. П | Игра «Сбей мяч» |
| 3 | Повороты: направо, налево, кругом. П | Обычная ходьба.Бег парами. П | Ходьба по ребристой доске. С | Прыжки с короткой скакалкой. П  | Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. О | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). О |
| 4 | Построение в колонну по одному. П | Ходьба перекатом с пятки на носок. ПБег змейкой. С | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). П  | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П | Перебрасывание предметов чрез препятствия (с расстояния 2 м). П |

***ОКТЯБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Построение в колонну по два. П | Ходьба на пятках. ПНепрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). О | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. О | Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П | Ползание на животе с подтягиванием руками. П | Ловить мяч руками не менее 10 раз подряд). П |
| 2 | Построение в колонну по трое. П | Ходьба на носочках (руки за головой). ОБег с высоким подниманием колена. П | Кружение парами, держась за руки. П | Игра «Удочка» | Ползание между предметами в чередованием с ходьбой. П | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). О |
| 3 | Построение в колонну по одному. З | Ходьба на пятках. ЗБег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. О | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. О | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). С | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. О | Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. П |
| 4 | Повороты: направо, налево, кругом. П | Ходьба по прямой. ЗНепрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). П | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, П | Игра «С кочки на кочку». | Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. П | Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг). П |

***НОЯБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Размыкание, смыкание. С | Ходьба на носочках, руки за головой. ПБег с одного края площадки на другой. З | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П | Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). О | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О |
| 2 | Построение в колонну. С | Обычная ходьба.Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. З | \_\_\_\_ | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). П | Перелезание через несколько предметов подряд. О | Метание предметов на дальность (не менее 509 м). О |
| 3 | Перестроение в колонну по три. П | Ходьба вдоль границ зала. ЗБег боком приставным шагом. О | Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. О | Игра «Не оставайся на полу». | Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. П | Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). П |
| 4 | Построение в круг. С | Ходьба на наружных сторонах стоп. ПБег врассыпную. С | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). З | Прыжки на мягкое покрытие( высотой 20 см). П | Игра «Кто скорей доберется до флажка». | Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О |

***ДЕКАБРЬ***

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. О  | Ходьба приставным шагом направо и налево. ОБег боком приставным шагом. П | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. П | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). О | Перелезание через несколько предметов подряд. П  | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. О |
| 2 | Перестроение в колонну по три. С | Ходьба в колонне по двое. ОБег в чередовании с ходьбой. П | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. О | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). О | Перелезание в обруч разными способами. О | Игра «Охотник и зайцы». |
| 3 | Равнение в затылок. О | Ходьба на наружных сторонах стопы. ЗБег с высоким подниманием колена. П ходьба по наклонной доске на носках. О | Ходьба по наклонной доске на носках. О | Прыжки на мягкое покрытие( высотой 20 см). П | Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П | Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). З |
| 4 | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. П | Ходьба в колонне по двое. ПБег врассыпную. С | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. С | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П | Игра «Медведь и пчелы». | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П |

ЯНВАРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Повороты направо, налево, кругом. П | Ходьба обычная. СНепрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 раза). О | Ходьба по наклонной доске на носочках. П | Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. О | Ползание на четвереньках змейкой. С | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. О |
| 2 | Равнение в затылок. П | Ходьба в колонне по трое. ОБег с высоким подниманием бедра. О | Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. П | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).П | Пролезание в обруч разными способами. П | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П |
| 3 | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. О | Ходьба приставным шагом вправо и влево.Непрерывный бег в течении (1,5-2 м) в медленном темпе. П | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П | Прыжки через короткую скакалку. О | Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. О | Игра «Брось флажок». |
| 4 | Перестроение в круг. С | Ходьба в колонне по трое.Бег врассыпную. П | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П | Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место. П | Игра «Пожарные на учениях». | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. П | Ходьба приставным шагом вправо, влево.Непрерывный бег в среднем темпе (80-120 м, 2-3 раза). П | Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. П | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). О | Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. П | Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений. П |
| 2 | Перестроение в три колонны. П | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. ОЧелночный бег (з раза по 10 м). О | \_\_\_\_ | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П | Перелезание с одного пролета на другой. О | Игра «Попади в обруч». |
| 3 | Повороты кругом с переступанием. О | Обычная ходьба.Бег в среднем темпе. З | Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. П | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). О | Ползанье через несколько предметов подряд. П | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П |
| 4 | Повороты направо, налево, кругом. П | Ходьба на пятках. СБег в колонне по двое. П | Ходьба по наклонной доске на носочках. С | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П | Перелезание с одного пролета на другой. П | Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений. |

МАТР

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Повороты кругом с переступанием. П | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. ПЧелночный бег (3 раза по 10 м). П | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. О | Прыжки через короткую скакалку. П | Ползание между реками. О | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П |
| 2 | Равнение в затылок. П | Ходьба с выполнением различных заданий. ОБег на носочках. С | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П | Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый, высота 15-20 см). П | Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпо. П | Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3-4 м). О |
| 3 | Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П | Ходьба на носочках (руки за голову). СБег на скорость (20 м, примерно за 5-5,5 сек). О | Кружение парами держась за кури. З | Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П | Пролезание в обруч разными способами. П | Перебрасывание мяча с отскоком от земли. О |
| 4 | Повороты кругом с переступанием. П  | Ходьба вдоль стен зала с поворотом. СЧелночных бег (3 раза по 10 м). П | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П | Игра «Кто лучше прыгает?». | Ползание между рейками. П | Игра «Мяч водящему». |

АПРЕЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Перестроение в три колонны. П | Ходьба в колонне по одному.Бег врассыпную. С | Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). С | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. О | Перелазание с одного пролета на другой. П | Метание предметов в цель (центр мишени). П |
| 2 | Построение в круг. С | Ходьба с выполнением различных заданий. ПБег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). О | Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). С | Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П | Игра «Медведь и пчелы». | Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м). П |
| 3 | Повороты кругом (прыжком). О | Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С | Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). С | Прыжки в длину с места (не менее 80 см). С | Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. П | Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П |
| 4 | Повороты кругом с переступанием. С | Обычная ходьба.Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). П | Ходьба по наклонной доске. С | Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). С | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. С | Метание предметов в цель(центр мишени). С |

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Построение в колонну по одному. С | Ходьба в колонне по двое.Бег с препятствиями. О | \_\_\_\_ | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). О | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. С | Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П |
| 2 | Перестроение в колонну по два. С | Ходьба с высоким подниманием бедра. СБег мелким и широким шагом. О | Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. П | Игра «Пожарные на учениях». | Перебрасывание мяча различными способами. О |
| 3 | Равнение в затылок. С | Ходьба с перекатом с пятки на носок.Челночный бег (3 раза по 10 м). С | Ходьба по наклонной доске боком. С | \_\_\_\_ | Перелезание через несколько предметов подряд. П | Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П  |
| 4 | Перестроение в колонну по три. С | Ходьба на наружных сторонах стоп. ПБег мелким и широким шагом. П | Кружение парами, держась за руки. С | Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). П | Игра «Кто скорее доберется до флажка?» | Перебрасывание мяча различными способами. П |

Приложение:

***Кто быстрее добежит до флажка?***

С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки.

На сигнал воспитателя "раз!" или "беги!" дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.

***Пожарные на учениях***Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя "раз, два, три - беги" все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.
***Подвижные игры для детей на свежем воздухе летом. Медведь и пчелы.***

  Дети разделяются на две неравные группы — пчел и медведей, большинство составляют пчелы. Пчелы живут в ульях по 2-3 (на дереве, бревне, большом пне), медведи — в берлоге (условно обозначенном месте). По сигналу пчелы вылетают из ульев, летают по лесу, собирают мед и жужжат. Когда пчелы покинут ульи, медведи выбегают из берлоги и забираются в них, лакомятся медом. Как только взрослый скажет: «Медведи!», медведи спешат спрятаться в берлогу, а пчелы летят к ульям и жалят (дотрагиваются рукой) тех медведей, которые не успели убежать.

***Попади в обруч!***

Поделить детей на колоны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Дальше идут бросать остальные дети с обеих колон и т.д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

***«Брось флажок»***

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч.

Ребенок бросает флажок, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

***«Охотники и зайцы»***

С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

***«Сбей мяч»***

На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе коман­ды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.