СЕНТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в круг. О | Ходьба с высоким подниманием колена. О. Бег в колонне по одному. О  | Ходьба по рейке, положенной на пол. О | Прыжки на двух ногах на месте. О | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). О | \_\_\_\_ |
| 2 | Построение в шеренгу. О  | Ходьба на носках. ОБег по кругу. П | Медленное кружение в обе стороны. П | Прыжки из кружка в кружок. О | Перелезание через бревно. О | Катание мяча (шарика) друг другу. О |
| 3 | Построение в круг. П | Обычная ходьба. Бег друг за другом. П | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. О | Прыжки вокруг предметов. О | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). О |
| 4 | Построение в шеренгу. П | Ходьба с высоким подниманием колена. О. Бег в колонне по одному. П | Ходьба по рейке, положенной на пол. П | Прыжки из кружка в кружок. П | Перелезание через бревно. П | Катание мяча (шарика) друг другу. П |

ОКТЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в шеренгу по одному. О | Ходьба на носках. ПБег (подгруппами и всей группой). З | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). О | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. О | Ползание на четвереньках между предметами. П | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П |
| 2 | Построение в круг. П | Ходьба по кругу. ПБег на носках. О | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П | Прыжки вокруг предметов. П | \_\_\_\_ | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). О |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. П | Ходьба змейкой (между предметами). ОБег в колонне по одному. П | Медленное кружение в обе стороны. П | Прыжки между предметами. О | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П | Катание мяча (шарика) друг другу. П |
| 4 | Построение в шеренгу. П | Ходьба змейкой (между предметами).Бег на носках. П | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. П | Ползание на четвереньках между предметами. П | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). П |

НОЯБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Перестроение в колонну по два. О | Ходьба в колонне по одному. О. Бег с одного края площадки на другой. О | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. О | Прыжки между предметами. П | Перелезание через бревно. П | Катание мяча (шарика) между предметами. О |
| 2 | Построение в рассыпную. П | Ходьба по кругу. ПБег на носках. П | Медленное кружение в обе стороны. П | Прыжки на двух ногах на месте. П | Пролезание в обруч. О | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). О |
| 3 | Построение в круг. З | Ходьба в колонне по одному. ПБег змейкой. О | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). О | Ползание на четвереньках вокруг предметов. О | Катание мяча (шарика) друг другу. П |
| 4 | Перестроение в колонну по два. П | Ходьба на носочках.Бег с одного края площадки на другой. П | Ходьба по рейке, положенной на пол. П | Прыжки вокруг предметов. П | Пролезание в обруч. П | Катание мяча (шарика) между предметами. П |

ДЕКАБРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в рассыпную. П | Ходьба с высоким подниманием колена.Бег змейкой. П | Ходьба по рейке, положенной на пол. П | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П | Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). О | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). О |
| 2 | Построение в колонну по одному. П | Ходьба на носках. ПБег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). О | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П | Прыжки через шнур. О | Ползание на четвереньках вокруг предметов. П | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П |
| 3 | Построение в шеренгу. З | Ходьба по два. ОБег в колонне по одному. П | Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П | Прыжки на двух ногах на месте. П | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П |
| 4 | Построение в круг. С | Ходьба по два.Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П | Медленное кружение в обе стороны. З | Прыжки через шнур. П | Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П |

ЯНВАРЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Размыкание и смыкание обычным шагом. О | Ходьба в разных направлениях. ОБег на носочках. П | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).О | Прыжки через предметы (высота 5 см). О | Ползание на четвереньках между предметами. П | Катание мяча (шарика) между предметами. П |
| 2 | Перестроение в колонну по два. П | Ходьба по кругу. ПБег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). О | Ходьба по доске положенной на пол. О | Прыжки между предметами. П | Перелезание через бревно. П | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).О  |
| 3 | Построение в шеренгу. З | Ходьба в разных направлениях.Бег с одного края площадки на другой. П | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П | Прыжки через линию. О | Ползание на четвереньках вокруг предметов. П | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П |
| 4 | Размыкание и смыкание обычным шагом. П | Ходьба на носках.Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П | Прыжки через предметы (высота 5 см). П | Пролезание в обруч. П | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). П |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. О | Ходьба с высоким подниманием колена. ПБег с выполнением заданий. О | Ходьба по доске, положенной на пол. П | Прыжки с высоты (15-20 см). О | Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). О | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П |
| 2 | Построение в круг. З | Ходьба врассыпную. ОБег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). З | Прыжки через линию. П | Ползание на четвереньках между предметами. П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). О |
| 3 | Построение в колонну по одному. П | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). ОБег змейкой. П | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).П | Прыжки из кружка в кружок. П | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П | Катание мяча (шарика) друг другу. П |
| 4 | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П | Ходьба врассыпную.Бег с выполнением заданий. П | Ходьба по доске, положенной на пол. С | Прыжки с высоты (15-20 см). П | Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П |

МАРТ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Размыкание и смыкание обычным шагом. П | Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). ПБег в быстром темпе (на расстояние 10 м). О | \_\_\_\_ | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). О | Перелезание через бревно. П | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). О |
| 2 | Построение в шеренгу. З | Ходьба по два.Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. З | Прыжки через предметы (высота 5 см). П | Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. О | Катание мяча (шарика) между предметами. П |
| 3 | Построение в круг. З | Ходьба врассыпную.Бег с одного края площадки на другой. П | Ходьба по лестнице, положенной на пол. О | Прыжки на двух ногах на месте. П | Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П |
| 4 | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П | Ходьба в колонне по одному. ЗБег в быстром темпе (на расстояние 10 м). П | Медленное кружение в обе стороны. З | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П | Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. П | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П |

АПРЕЛЬ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в рассыпную. П | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). ОБег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П | Ходьба по лестнице, положенной на пол. З | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). О | Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м). П |
| 2 | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П | Ходьба змейкой (между предметами). ПБег в колонне по одному. З | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).П | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). О | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). С | Катание мяча (шарика) друг другу. З |
| 3 | Построение в колонну по одному. З | Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). ПБег на носочках. З | Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О | Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П | Ползание на четвереньках между предметами. З | Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м). П |
| 4 | Перестроение в колонну по два. П | Ходьба на носках. ЗБег с выполнением заданий. П | Ходьба по лестнице, положенной на пол. С | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П | Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П |

МАЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). ОБег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П | Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О | Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см).  | Пролезание в обруч. З | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П |
| 2 | Размыкание и смыкание обычным шагом. П | Ходьба в разных направлениях.Бег в колонне по одному. З | Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. З | Прыжки с высоты (15-20 см). П | Перелезание через бревно. З | Катание мяча (шарика) между предметами. З |
| 3 | Построение в колонну по одному. З | Ходьба с высоким подниманием колена.Бег на носочках. З | Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).П | Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П | Ползание на четвереньках вокруг предметов. З | Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). С |
| 4 | Перестроение в колонну по два. П | Ходьба с выполнением заданий (с приседанием).Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). П | Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). С | Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. С | Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. З | Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). П |