***СЕНТЯБРЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в колонну по одному. П | Ходьба на носочках. П  Бег в колонне по одному. С | Ходьба по ребристой доске. П | Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). О | Лазание по гимнастической стенке. П | Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).О |
| 2 | Перестроение в колонну по два. О | Ходьба с высоким подниманием колена. П  Бег в колонне по два. О | Ходьба по линии. С | Прыжки на месте на двух ногах. С | \_\_\_\_ | Прокатывание обручей друг другу. О |
| 3 | Построение в шеренгу. С | Ходьба на пятках. О  Бег в разных направлениях. П | Ходьба по бревну. П | Прыжки в длину с места (не менее 70 см) | Перелезание через бревно. П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П |
| 4 | Перестроение в колонну по одному. С | Обычная ходьба.  Бег в колонне по два. П | Ходьба по ребристой доске. П | Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). П | Игра «Пастух и стадо». | Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).П |

***ОКТЯБРЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение, размыкание и смыкание. П | Ходьба на пятках. П  Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). О | Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). О | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). П | Пролезание в обруч. П | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). О |
| 2 | Построение в колонну по два. П | Ходьба по прямой.  Бег в колонне по два. П | \_\_\_ | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О | Ползание по гимнастической стенке на животе. О | Прокатывание обручей друг другу. П |
| 3 | Построение в круг. С | Ходьба вдоль границ зала. О  Бег в разных направлениях С | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). О | Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). С | Игра «Котята и щенята». | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). О |
| 4 | Построение в колонну по два. П | Ходьба на пятках. С  Бег в колонне по два. П | Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П | Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П | Ползание по гимнастической стенке на животе. П | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П |

***НОЯБРЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Равнение по ориентирам. О | Обычная ходьба.  Бег змейкой. З | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. О | Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П |
| 2 | Построение в колонну по два. З | Ходьба на пятках.  Бег на носочках. С | Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). З | Прыжки с поворотом кругом. О | Ползание по гимнастической стенке на животе. З | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). О |
| 3 | Размыкание и смыкание. П | Ходьба с высоким подниманием колена. С  Бег в колонне по двое. П | Ходьба с мешочком на голове. О | Пряжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). З | Ползание между предметами. О | Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (3-4 раза подряд). П |
| 4 | Построение в круг. С | Обычная ходьба.  Бег в колонне по двое. П | Ходьба по линии. С | Прыжки с поворотом кругом. П | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). С |

***ДЕКАБРЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Равнение по ориентирам. П | Ходьба с выполнением заданий. З  Бег с одного края площадки на другой. С | Ходьба с мешочком на голове. П | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). О | Ползание между предметами. П | Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). О |
| 2 | Построение в шеренгу. З | Ходьба в разных направлениях. З  Бег со сменой ведущего. О | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). О | Прыжки с поворотом кругом. П | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П |
| 3 | Размыкание и смыкание. З | Ходьба на пятках.  Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). П | Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П | Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый). О | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. О | Игра «Сбей кегли». |
| 4 | Построение в колонну по одному. С | Ходьба с приседанием. З  Бег со сменой ведущего. П | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. С | Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П | \_\_\_\_ | Ловля мяча (на расстояние 1,5 м). З |

***ЯНВАРЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Равнение по ориентирам. П | Ходьба с выполнением заданий. З  Бег змейкой. С | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). О | Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый). П | Ползание на четвереньках с опорой на стопы. П | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. О |
| 2 | Построение в колонну по три. О | Ходьба с высоким подниманием колен. З  Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью. О | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см.) П | Прыжки (с высоты 20-25 см). О | Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П | Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м.) П |
| 3 | Построение в шеренгу. З | Обычна ходьба.  Бег со сменной ведущего. П | \_\_\_\_\_ | Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.) О | Ползание змейкой. О | Прокатывание мяча друг другу между предметами. О |
| 4 | Построение в колонну по три. П | Ходьба с высоким подниманием колен. З  Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью. П | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П | Прыжки (с высоты 20-25 см). П | Игра «Пастух и стадо» | Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. П |

***ФЕВРАЛЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Перестроение в колонну по два. П | Ходьба вдоль границ зала. П  Бег мелким и широким шагом. О | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.) О | Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2-3 м.) П | Ползание змейкой. П | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м., высота центра мишени 1,5 м). О |
| 2 | Построение в колонну по одному. З | Обычная ходьба.  Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью. П | \_\_\_\_\_ | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. О | Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П |
| 3 | Построение в колонну по три. П | Ходьба с изменением направления.  Челночный бег (3 раза по 10 м). О | Ходьба с мешочком на голове. П | Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно. П | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). О | Игра «Сбей кеглю » |
| 4 | Построение в круг. П | Ходьба с высоким подниманием колена. С  Бег мелкими и широкими шагами. П | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П | Прыжки с поворотом кругом. П | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м. П) |

***МАРТ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в колонну по два. П | Ходьба на наружных сторонах стоп. О  Бег на носках. П | \_\_\_\_ | Прыжки с короткой скакалкой. О | Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. П | Прокатывание мяча друг другу между предметами. П |
| 2 | Построение в колонну по три. П | Обычная ходьба.  Бег змейкой. З | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П | Прыжки с высоты (20-25). П | Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и лево). О | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). З |
| 3 | Повороты направо, налево, кругом. О | Ходьба с изменением направления.  Бег мелким и широким шагом. П | Перешагивание через набивной мяч ( поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). О | Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. З | \_\_\_\_ | Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П |
| 4 | Равнение по ориентирам. З | Ходьба на наружных сторонах стоп.  Бег со сменой ведущего. П | Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П | Прыжки с короткой скакалкой. П | Ползание змейкой. О | Игра «Подбрось-поймай». |

***АПРЕЛЬ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Размыкание и смыкание | Ходьба в колонне по одному.  Челночный бег (3 раза по 1 м). П | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстояние друг от друга). П | Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый). П | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. О | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. О |
| 2 | Построение в колонну по два С | Ходьба с приставным шагом в сторону (направо, налево). О  Бег с одного угла площадки на другой. П | Перешагивание через предметы с разным положением рук. О | Прыжки с поворотом кругом. С | Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). П | Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). П |
| 3 | Перестроение в колонну по три. П | Ходьба вдоль границ зала. П  Бег (на расстояние 20 м, 5,5-6 секунд). О | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П | Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). С | Ползание по гимнастической скамейке на животе. П | Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П |
| 4 | Повороты направо, налево, кругом. П | Ходьба с мешочком на голове.  Бег с изменением направления. С | Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П | Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П | Подлезание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П | Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П |

***МАЙ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание |
| 1 | Построение в колонну по два. С | Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево).  Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд). П | Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга) | Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С | Пролезание в обруч. П | Прокатывание обручей друг другу. П |
| 2 | Равнение по ориентирам. С | Ходьба на пятках. З  Бег в колонне по одному. С | Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). П | Прыжки с короткой скакалкой. П | Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. С | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П |
| 3 | Построение в колонну по три. С | Ходьба в разных направлениях.  Бег со сменой ведущего. С | \_\_\_\_ | Прыжки с поворотом кругом. З | Ползание между предметами. С | Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).З |
| 4 | Построение в колонну по два. С | Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево).  Бег с одного угла площадки на другой. С | Ходьба с мешочком на голове. С | Игра «Лиса в курятнике». | Игра «Котята и щенята». | Игра «Сбей кеглю». |

***Приложение***

**«Лиса в курятнике»** Для начала игры выберете лису с помощью считалки. Остальные дети будут курами.

Дети взбираются на снежный вал и присаживаются (сидят на насесте). На противоположной стороне площадки в норе живет лиса. Куры разбегаются по двору, хлопают крыльями, клюют зерна, кудахчут.

По сигналу взрослого: «Лиса!» — куры убегают, прячутся в курятник, взлетают на насест. Лиса хватает (салит) ту курицу, которая не успела взобраться на насест.

**«Котята и щенята».** Играющие делятся на две группы: одни "котята", другие "щенята", они находятся в разных концах площадки. По сигналу котята начинают бегать, легко, как бы играя. На слова "котята!" они произносят "мяу!". В ответ на это щенята лают "гав-гав-гав!", на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места.

После 2-3 повторений дети меняются ролями. Закончить игру можно следующим образом: предложить всем тихо и медленно "по кошачьи" пройти.

**«Сбей кеглю».** На площадке устанавливают ворота, а на линии ворот ставят кегли разного цвета (или несколько других предметов).

Играющие стараются сбить кеглю с расстояния 3—4 м. Каждый имеет право сделать определенное число бросков. В конце игры подсчитывается общее количество сбитых кеглей.

Можно установить количество очков за сбитую кеглю определенного цвета, а потом подсчитать общее ко­личество очков.

**«Подбрось-поймай»** Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый держит в руках мяч. По сигналу воспитателя "начинай" дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Указания. Детей можно разделить на пары, одни подбрасывают и ловят мячи, а другие считают, или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз ? Можно включить и такие усложнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

«Пастух и стадо» Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Выбирают пастуха, вручают ему рожок и кнут. Взрослый произносит слова:

Рано-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру».

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му».

На слова «Ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «Му-му-му» коровки мычат. Затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щелкает кнутом, гонит стадо домой.

Игра может повторяться. Для нее нужен простор, чтобы дети могли с удовольствием походить по лугу.

Можно несколько изменить сюжет игры, введя в нее волка. В этом случае пастух выгоняет стадо на луг и внимательно следит, не появится ли волк, который охотится за овцами, телятами. Увидев волка, щелкает кнутом, как бы отпугивает его и гонит стадо домой.