**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | **1-я неделя** | **2-я неделя** | |
| **Задачи** | | Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития  физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия, прыгучести, скорости) | | | |
| **Физкультурно-игровое оборудование** | | Мячи теннисные; маты;; мяч набивной (1 кг), стойки для прыжков в высоту с места. | | | |
| **Содержание**  **физических**  **упражнений** | Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны) | | | |
| Бег | В колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали | | | |
| Дыхательные  упражнения | «Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой —  выдох на длительном звуке [ш] | | | |
| ОРУ | Задания (в игровой форме) для определения силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия. к.1 | | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Ловишки».  Игра малой подвижности «Найди, где спрятано» | | | Подвижная игра «Догони мяч».  Игра малой подвижности «Разминка» |
| **Оздоровительные упражнения** | | Упражнения для профилактики плоско­стопия | | | Тренировка дыхания «Подуем на листики» |
|  | | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений: прыгать в глубину.  метать мяч вдаль левой и правой: руками (при  правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его  двумя руками.  Воспитывать желание начинать и заканчи­вать упражнения одновременно с осталь­ными детьми | | | Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места  бросать набивной мяч 2-мя руками из-за головы. Способствовать возникновению желания у  детей использовать полученные двигатель­ные умения  в самостоятельной двигатель­ной деятельности |
| **Физкультурно-игровое** **оборудование** | | Мячи теннисные; набивные мячи; маты; стойки для прыжков в высоту. | | | |
| **Содержание**  **физических**  **упражнений** | Построение,  перестроение | Повороты на месте; построение в круг. | | | |
| Ходьба | В колонне по одному; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»)'; на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); с заданием (ходьба -- ползание с опорой на кисти рук к колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба) | | | |
|  | Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я не­деля — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату) | | | |
|  | Дыхательные  упражнения | «Шар лопнул» И. п. — о. с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой — выдох на длительном звуке [ш] | | | |

**Октябрь средняя группа.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | **1-я неделя** | | **2-я неделя** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ходить по скамейке, ставя ногу с носка; подлезать под веревку. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения | | | Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх, вниз. Воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх. |
| **Физкультурно-игровое оборудование** | | Скамейки, ребристая доска, дуги, веревочки, маты. | | | Скамейки, кубики, обручи(большой, средний). Гимнастическая стенка. |
| **Содержание**  **физических**  **упражнений** | Перестроение | Повороты на месте | | | |
| Ходьба | В колонне по одному на носках (руки на поясе), на внешней стороне стопы (Пингвины), семенящим и широким шагом (игр.зад. «Великаны – карлики), гимнастическим шагом | | | В колонне по одному; на носках, пятках; в полуприседе, приставным шагом, упражнение «пауки». |
| Бег | В колоне по одному, с ускорением по диагонали, галопом правым и левым боком, спиной вперед. | | | В колонне по одному, галопом правым, левым боком, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени, с прямыми ногами вперед. |
| Дыхательные  упражнения | «Вырасти большой» | | | «Ветер» Стр 95. О.Ф. Горбатенко |
| ОРУ | Комплекс № 5 без предметов | | | Комплекс № 5 без предметов |
| ОВД | 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры прямо и боком.  2. Ходьба по скамейке прист. шагом, перешагивая через кубики; на середине присесть , встать и пойти дальше.  3. Перебрасывание мяча в парах 2-мя руками от груди; из-за головы | | | 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие; ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.  3. Метание в горизонт.цель пр. и лев. рукой. |
| **Игры** | | П/и «Мышеловка»  М/п «У кого мяч» | | | П/и «Удочка»  М/п «Эхо» |
| **Оздоровительные упражнения** | | Упражнение «Кувшинчик» Стр. 59. О.Н. Моргунова | | | Упражнение «Листики» Стр. 59. О.Н. Моргунова |
|  | | **3-я неделя** | | | **4-я неделя** |
| **Задачи** | | 1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений, упражнять в равновесии и прыжках, повторить проползание в обруч 3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем | | | 1.Продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданиями. 2.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений.  3.Воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Препятствия (кубики), мячи по количеству детей, набивные мячи, гимнастические маты | | Корзины, мячи, канат, кубики, стойки, веревка. | |
| **Содержание**  **физических**  **упражнений** | Построение,  перестроение | Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону | | Повороты на месте; шаг вперед, назад, в сторону | |
| Ходьба | Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: шагом с притопом, шаг с приседанием, выпадом, упражнение «раки» | | Ходьба с заданием для рук на носках, пятках: приставным шагом боком, на высоких четвереньках, спиной вперед, «медвежата», «пауки», «раки». | |
|  | Бег | В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп. | | В колонне по одному, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, с препятствием, подскоки, боковой галоп. | |
|  | Дыхательные  упражнения | «Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко | | «Пускаем мыльные пузыри» Стр. 97. О.Ф. Горбатенко | |
|  | ОРУ | Аэробика «Воздушная кукуруза» | | Аэробика «Воздушная кукуруза» | |
| ОВД | 1. Перелезание через три обруча (прямо, лев и пр боком).  2. Прыжки на 2-х ногах через препятствие 20 см.  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимн. скамейке, на середине присесть, перешагнуть через мяч. | | 1. Занятия на играх, эстафетах:  - «Попади в корзину», «На одной ножке по дорожке»  - «Проползи, не задень», «Не упади в ручей»  - «Ловкие ребята с мячом», «Посади картофель» | |
| **Игры** | | П/и «Гуси гуси»  М/п «летает – не летает» | | П/и «Ловишки»  М/п «Затейники»» | |
| **Оздоровительные**    **упражнения** | | Упражнение «Шарфик» Стр. 59. О.Н. Моргунова | | Упражнение «Цветочки, лепесточки» Стр. 59. О.Н. Моргунова | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | Ноябрь средняя группа | | • |
|  | | | | 1-я неделя | | 2-я неделя |
| Задачи | | | | Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе под скамейкой; перешагивать через кубы, через рейки лестницы.  Развивать умение ориентироваться в про­странстве.  Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений | | Способствовать освоению детьми умений: лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины; прыгать через 2—3 последовательно рас­положенных предмета; ходить вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошиб­ки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры |
| Физкультурно-игровое оборудование | | | | Флажки; скамейки; кубы большие; кубы малые; лесенка-стремянка; обручи | | Флажки; лестница с зацепами; наклонная доска; ребристая доска; мешок |
| **Содержание**  **физических**  **упражнений** | | Перестроения | | Повороты на месте; построение по росту; | | перестроение в колонну по четыре |
| Ходьба | | В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое под­ражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка») | | |
| Бег | | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с за­данием (1-я неделя — поворот на 360е; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске) | | |
| Дыхательные упражнения | | «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в ку­лаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз | | |
|  | | ОРУ | | Комплекс упражнений №3 (с флажками) | | |
|  | | Равновесие | Перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см) | | Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно | |
| Прыжки | В глубину с высоты 20—30 см | | На двух ногах через 2—3 последовательно расположенных предмета (высота 5—10 м) | |
| Лазание, ползание | Проползание на животе под скамейкой | | Лазание на четвереньках между набивными мячами | |
| Веселый тренинг | | | «Самолет» | | | |
| Игры | | | Подвижная игра «Еж с ежатами». Игра малой подвижности «Гимнастика» | | Подвижная игра «Перелет птиц».  Игра малой подвижности «Кто в мешке?» | |
| Оздоровительные упражнения | | | Упражнения для профилактики плоско­стопия | | Тренировка дыхания «Дует сильный ветер» | |
|  | | | **3**-я неделя | | 4-я неделя | |
| Задачи | | | Способствовать освоению детьми умений: метать мяч в вертикальную и горизон­тальную цели; прыгать на мяче-хоппе; бросать мяч о стену и ловить его. Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражне­ний.  Воспитывать активное желание участво­вать в подвижных играх | | Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах разными способами (от груди, снизу);  катать мяч друг другу из разных исход­ных положений (сидя, лежа на животе и др.).  Развивать умение ориентироваться в пространстве.  Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним | |
| Физкультурно-игровое оборудование | | | Мячи маленькие резиновые; мячи-хопы; картинки с изображениями животных | | Мяч большой резиновый; мячики-ежики: дуги; колечки разных цветов; картинки с изображениями животных | |
| Содержание физических упражнении | | Перестроения | Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре | | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»): приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба) | | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение врассыпную; 4-я жжш — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подргжхжжмие упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол) | | | |
| Дых-ые упр-я | «Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз | | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений с мячом | | | |
| Действия с мячом | V блок  Малый мяч и мяч-хопп.  Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с рассто­яния 1,5—2 и (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с рассто­яния 2—2,5 м;  сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по залу | | VI блок  Резиновый большой мяч.  Варианты заданий для детей: броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать);  прокатывание мяча друг другу из поло­жения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота);  броски мяча в парах способом снизу;  катание мяча друг другу, лежа на животе | |
| Веселый тренинг | | | «Качалочка» | | | |
| Игры | | | Подвижная игра «Медведь».  Игра малой подвижности «Воздушный шар» | | Подвижная игра «Цветные автомобили».  Игра малой подвижности «Подарки» | |
| Оздоровительные упражнения | | | Релаксация «Молчок» | | «Ежовый массаж» | |

**Декабрь средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-я неделя | | | 2-я неделя |
| Задачи | | Способствовать овладению детьми уме­ниями:  ходить по горизонтальному бревну высо­той 25—30 см;  ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. Воспитывать желание оценить двигатель­ные действия других детей | Способствовать овладению детьми уме-: ниями:  прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стене (с вы­полнением ритмичного подъема и спуска).  Воспитывать желание доводить начатое дело до конца |
| Физгультурно-игровое оборудование | | Обручи средние; доска; маты; скамейки; большой обруч; картинки с изображения­ми животных | Маты; скакалки; гимнастическая стена; доска; кубы; кирпичики; корзины; резино­вые игрушки; большой обруч; картинки с изображениями животных |
| Содержание физических упражнении | Пост-ия, | Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»): гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы») | |
| Бег | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; с заданием (1-я неделя — врассыпную: 2-я неделя - остановиться и при­сесть); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (мат - вертикально поставленный обруч - мат) | |
| Дых-ые упр-я | «Здравствуй, солнышко». И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 (с большим мячом) | |
| Равновесие | Ходьба по горизонтальному бревну высо­той 25—30 см | Ходьба но веревке приставным шагом; по доске, лежашей на полу; по наклонной доске, лежащей на кирпичике; по доске, лежащей на кубах |
| Прыжки | С ноги на ногу; из обруча в обруч; через обручи, лежащие на полу | С короткой скакалкой |
|  | Лазание, ползание | Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку («змейкой») | Лазание по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом (увеличение высоты) спуск по доске |
| Веселый тренинг | | «Ах, ладошки вы, ладошки!» | |
| Игры | | Подвижная игра «Самолеты».  Игра малой подвижности «Великаны и гномы» | Подвижная игра «Лови — бросай».  Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек?» |
| Оздоровительные упражнения | | Упражнения для профилактики плоско­стопия | Тренировка дыхания «Подуем на сне­жинки» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 3-я неделя ; | 4-я неделя |
| Задачи | | Способствовать овладению детьми уме­ниями:  бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его;  метать вдаль из разных исходных .поло­жений.  Воспитывать желание достигать опреде­ленных результатов | Способствовать овладению детьми уме-. ниями:  отбивать мяч на месте правой и левой рукой поочередно;  отбивать мяч двумя руками в движении: бросать мяч: об пол в движении; в кор­зину двумя руками от груди. Воспитывать желание участвовать в по­движных играх |
| Физкультурно-игровое оборудование | | Мат; картинки с изображениями живот­ных; мячи малые резиновые; мячи мягкие; мячи хопы | Мат; картинки с изображениями животных; баскетбольные мячи; баскетбольные1 корзины |
| Содержание физических упражнений | Пост-я, | Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по одному. | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом прямо с приседом (руки на пояс): гимнастическим шагом | |
| Бег | В колонне по одному: «змейкой»; с ускорением шеренгой; с заданием (3-я неделя — 1 поворот на 360°; 4-я неделя —  встать на скамейку); с прыжком вверх (игровое задание «Достань погремушку»); на высоких четвереньках прямо  (игровое подражательное '[упражнение «Обезьянки») | |
| Дых-е  упр-я | «Здравствуй, солнышко». И. п. — нога слегка расставлены, руки за спиной опущены, упражнения В.: медленно  поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову 1 поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п.  (выдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 (с большим мячом) | |
| Действия с мячом | Малый мяч резиновый, мягкий мяч и мяч-хопп.  Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на мяче-хоппе по всему залу; броски резинового мяча вверх и ловля его двумя руками;  броски мяча одной рукой об пол; ловля двумя руками;  метание одновременно двумя руками (стоя, стоя на коленях, в стену); метание поочередно правой и левой ру­кой (стоя) | Баскетбольный мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на мяче-хоппе по всему залу, по кругу;  стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол и ловля; бросок мяча об пол и ловля в движении; отбивание мяча двумя руками с одновре­менным подпрыгиванием («мячики»): отбивание мяча поочередно правой и ле­вой рукой («игра на пианино»): отбивание мяча любым способом в дви­жении;броски в корзину (устанавливается инди­видуально) двумя руками от груди |
| Веселый тренинг | | «Карусель» | |
| Игры | | Подвижная" игра «Не боимся мы кота». Иг­ра малой подвижности «Скажи и покажи» | Подвижная игра «Вороны». Игра малой подвижности «Веселые снежинки» |
| Оздоровительные упражнения | | Релаксация «Расслабление» | «Ежовый массаж» |

**Январь средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3-я неделя | | 4-я неделя |
| Задачи | | Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол в движении и ловить его. Формировать умение самостоятельно про­водить физические упражнения | | Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч через сетку вдадь двумя ру­ками разными способами (из-за головы, от груди);прыгать на мяче-хоппе по ориентирам. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх |
| Физкультурио-игровое оборудование | | Картинки с изображениями животных; обручи; мячи резиновые малые | | Картинки с изображениями животных; мячи резиновые большие; мячи-хоппы; мячи-ежики |
| Содержание физических упражнений | Пост-я | Повороты на месте; построение по росту в шеренгу (сначала встают мальчики по росту, затем — девочки); перестроение в колонны по два и наоборот | | |
| Ходьба | В колонну по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом боком (руки на поясе, полуприсед); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости») | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); бег с заданием (3-я неделя — врассыпную; 4-я не­деля — присесть); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки») | | |
| Дых-е упра-я | «Грибок». И. п. — глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад, — вдох («грибок вырос»). Повторить 6—8 раз | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №5 (без предмета) | | |
| Действия с мячом и обручем | | Обруч и малый мяч резиновый.  Варианты заданий .для детей:  катать обруч вдаль;  катать обруч вдаль и бежать за ним;  бросок мяча вверх двумя руками и ловля его;  бросок мяча двумя, руками вниз и ловля его;  бросок мяча двумя руками вверх и ловля в движении по всему залу; бросок мяча двумя руками вниз к ловля в движении по всему залу | Резиновый большой мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:  сесть на мяч-хопп и покачаться;  прыжки по всему залу на мяче-хоппе;  прыжки на мяче-хоппе по периметру и по диагонали;  броски резинового мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его; броски мяча от груди вдаль; броски мяча через сетку любым спосо­бом;  броски мяча снизу в стену и ловля его |
| Веселый тренинг | | | «Паровозик» | |
| Игры | | | Подвижная игра «Снежинки и ветер».  Игра малой подвижности «Все спортом занимаются» | Подвижная игра «Веселые зайчата».  Игра малой подвижности «Пингвины на льдине» |
| Оздоровительные упражнения | | | Релаксация «Кулачки» | «Ежовый массаж» |

**Февраль средняя группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| | 1-я неделя | | | 2-я неделя |
| Задачи | | Способствовать освоению детьми умений:; ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой.Воспитывать желание активно участвовать в играх. | Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4—6 последова­тельно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках.  Воспитывать инициативу при выполнении заданий. |
| Физкультурно- игровое оборудование | | «Косички»; обручи средние; обруч большой; мат; скамейки разной высоты; ребристая доска; «следы» | Обручи средние; обруч большой; мат; скамейка; наклонная лестница |
| Содержание физических упражнений | Пост-я | Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре; построение в шеренгу по росту (сначала строятся девочки по росту, затем — мальчики) | |
| Ходьба | В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Мышки»), на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба — ползание с по­очередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» — ходьба) | |
| Бег | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с за­данием  1-я неделя — поворот на 360°;  2-я неделя — встать на скамейку); с подскоками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу) | |
| Дых-е упр-я | «Часики». И. п. — о. с. В.; делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №6 (с обручем) | |
| Равновесие | Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске, лежащей на предметах высотой 6—8 см | Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (скамейки разной высоты) |
| Прыжки | В длину с места | В длину последовательно через 4—6 линий; 4—6 кубиков |
| Лазание, ползание | Ползание на животе под скамейкой | Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание по наклонной лестнице |
| Веселый тренинг | | «Веселый чертенок» | |
| Игры | | Подвижная игра «Чья колонна скорее построится?».  Игра малой подвижности «Вернись на свое место» | Подвижная игра «Мы — веселые ребята». Игра малой подвижности «Зимние забавы» |
| Оздоровительные упражнения | | Упражнения для профилактики плоско­стопия | Тренировка дыхания «Дует сильный ветер» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3-я неделя | | 4-я неделя |
| Задачи | | Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппе «змейкой» между предметами;  метать в горизонтальную (расстояние 2— 2,5 м) и вертикальную (расстояние 1,5— 2 м) цели;  бросать мяч о стену двумя руками и ло­вить его;  развивать глазомер, гибкость, ловкость. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх | | Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах способами от груди, снизу;  катать мяч друг другу из разных исход­ных положений (сидя, ноги врозь; лежа на животе; через ворота с кеглей); делать повороты на месте; перестра­иваться в колонну по четыре. Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого |
| Фнзкультурно-нгровое оборудование | | Обручи; мяч малый резиновый; мяч-хопп | | Обручи: мяч большой резиновый; подвесная мишень; воротики с кеглей, мячи-ежики; корзины |
| Содержание физических упражнений | Пост-я | Повороты на месте; перестроение в колонну; построение по подгруппам (по росту) | | |
| Ходьба | В колонне по одному?; на носках (рута на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на поясе); гимнастическим шагом; с высоким подниманием колен (игровое задание «Петушок») | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение врассыпную; 4-я неделя — стоять на одной ноге); в сочетании с прыжком вверх (гггровое задание «Достань предмет!»); в сочетании с прыжками на двух ногах с про­движением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу); с остановкой и стоянием на одной ноге (игровое задание «Цапля») | | |
| Дых-е упр-я | «Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик~так» | | |
| ОРУ | Комплекс ущэажнений №6 (с обручем) | | |
| Действия с мячом | | Малый мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:  бросок малого мяча о стену двумя рукамии ловля его;  метание в вертикальную цель с рассто­яния 1,5—2 м (высота 1,5 м); метание в горизонтальную цель с рассто­яния 2—2,5 м;  сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мячах по всему пространству; прыжки на мячах «змейкой» между пред­метами | Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей:  броски мяча в парах от груди (расстояние постепенно увеличивать);  катить мяч друг другу сидя, ноги врозь;  катить мяч друг другу в ворота с кеглей  с целью ее сбить |
| Веселый тренинг | | | «Маленький мостик» | |
| Игры | | | Подвижная игра «Ловишки с ленточкой».  Игра малой подвижности «Бабочки, лягушки» | Подвижная игра «Заячий концерт».  Игра малой подвижности «Что в пакете? |
| Оздоровительные упражнения | | | Релаксация «Волшебный сон» | «Ежовый массаж» |

**Март средняя группа.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 1-я неделя | | | 2-я неделя |
| Задачи | | | Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах с продвижением вперед; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов;лазать по лесенке-стремянке. Воспитывать у детей желание помогать друг другу | | | Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением по диагонали, боко­вым галопом, с выполнением задания; прыгать в глубину с высоты 20—30 см; лазать по наклонной лестнице, по гим­настической стене;сохранять равновесие при перешагива­нии через предметы, рейки лестницы |
| Физкультурно -игровое оборудование | | | Скамейки; дуги; обручи | | | Лесенка-стремянка; гимнастическая стена |
| Содержание физических упражнении | | Пост-я | По подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два | | | |
|  | | Ходьба | В колонне но одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны): мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»):  в приседе (игровое подражательное упражнение «Утки») | | | |
| Бег | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»), с ускорением по диагонали; с заданием (1-я неделя — врассыпную; 2-я неделя — присесть), боковой галоп с препятствием (по доске, «змейка» между предметами) | | | |
| Дых-е упр-я | «Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В,: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» | | | |
| ОРУ | Комплекс упражнении № 7 (со скамейкой) | | | |
| Равновесие | Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы разной формы, размера (шайбы, кубики, резиновые игрушки и др.) | | | Варианты заданий:  1. Перешагивание через кубы.  2. Перешагивание через рейки лестницы, расположенной на предметах высотой 30—40 м |
| Прыжки | На двух ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч; через кружочки со «следами») | | | В глубину с предметов высотой 20—30 м  (кубы) |
| Лазание, ползание | Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами.; между колпачками. Лазание по лесенке-стремянке с выполнением задания (на середине повернуться) | | | Лазание по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стене с переходом с пролета на пролет приставным шагом |
| Веселый тренинг | | | «Колобок» | | | |
| Игры | | | Подвижная игра «Составление поезда».  Игра малой подвижности «За высоким, за низким» | | | Подвижная и фа «Зверюшки, навострите ушки».  Игра малой подвижности «Иголка и нитка» |
| Оздоровительные упражнения | | | Упражнения для профилактики плоско­стопия | | | Тренировка дыхания «Подуем на вер­тушки» |
| 3-я неделя | | | | | | **4**-я неделя |
| Задачи | | | | | Способствовать освоению детьми умений: метать через натянутую веревочку вдаль левой и правой рукой из разных исход­ных положений; прыгать на мяче-хоппе по всему залу;  бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его. Развивать глазомер, силу рук., силу мышц брюшного пресса.  Побуждать к проявлению самостоятельно­сти на занятиях | Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом:  бросать об пол и ловить его; отбивать мяч одной и двумя руками, стоя на месте; отбивать мяч любым способом в движе­нии;  бросать мяч в корзину двумя руками спо­собом от груди.  Воспитывать умение доводить начатое! дело до конца |
| Физкультурно-игровое оборудование | | | | | Мячи-хоппы; мячи резиновые; мячи мягкие | Мячи резиновые, баскетбольные корзины |
| Содержание физических упражнений | Построения | | | | Построение по подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два  - | |
| Ходьба | | | | В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на нос­ках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подража­тельное упражнение «Гуси»); приставным шагом в полуприседе (руки на поясе); ше­ренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости») | |
| Бег | | | | «Змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданием (3-я неделя — поворот на 360°; 4-я: неделя встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); бег с препятствием (доска) | |
| Дыха-е упр-я | | | «Петух». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бед­рам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» | | |
| ОРУ | | | Комплекс упражнений № 7 (со скамейкой) | | |
| Действия, с мячом | | | Малый мяч резиновый и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:  сесть на мяч-хопп, покачаться; прыжки на мяче по всему залу;  броски резинового мяча вверх, ловля его двумя руками;  броски резинового мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; метание предметов (теннисных мячей идр.) вдаль поочередно правой, затем ле­вой рукой из разных исходных положе­ний (стоя, сидя, стоя на коленях), мета­ние через веревочку из разных исходных положений | | Баскетбольный мяч и мяч-хопп. Варианты заданий для детей:  сесть на мяч-хопп и покачаться; прыжки на хоппе по всему залу, по кругу; стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол двумя руками и ловля  его; бросок мяча об пол и ловля его в движении;  отбивание мяча двумя руками («горячий | мяч»);  отбивание мяча двумя руками с одно­временным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой, левой руками («игра на пианино»); отбивание мяча только правой или толь­ко левой рукой; отбивание мяча любым способом в дви­жении; броски в корзину (высота корзины —индивидуально) |
| Веселый тренинг | | | | «Ножницы» | | |
| Игры | | | | Подвижная игра «Грачи и автомобиль».  Игра малой подвижности «Холодно-жарко» | | Подвижная игра «Жуки».  (Игра малой подвижности «Деревья и птицы» |
| Оздоровительные упражнения | | | | Релаксация «Олени» | | «Ежовый массаж» |

**Апрель средняя группа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 1-я неделя | 2-я неделя |
| Задачи | | Способствовать освоению детьми умений; сохранять равновесие при ходьбе по на­клонной доске вверх и вниз; прыгать через 2—3 последовательно рас­положенных предмета с активной рабо­той рук;  лазать по гимнастической стене вверх и вниз.  Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вмест | Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по го­ризонтальному бревну высотой 20— 30 см;  лазать по трубе, по гимнастической стене вверх и вниз |
| Физкультурно -игровое оборудование | | Мячи малые; доска с зацепом; гимнастиче­ская: стена; гимнастические скамейки; кубы малые | Гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты; бревно |
| Содержание физических упражнении | Пост-я | Построение по подгруппам, перестроение в колонну по два | |
|  | Ходьба | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); ходьба на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»): мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба — ползание с поочередным переносом; туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» — ходьба) | |
| Бег | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»): с ускорением ше­ренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (1-я не­деля — кружение на месте; 2-я неделя — остановка на месте, стояние на одной ноге «Цапля»); подскоками: с препятствием (мат — обручи — доска) | |
| Дых-е упр-я | Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №8 (с малым мячом) | |
| Равновесие | Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), положенной наклонно | Ходьба по горизонтальному бревну (высота 15—30 м) — кирпичики, кубы |
| Прыжки | Последовательно через 2—3 предмета (вы­сота 5—10 м) | Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи |
| Лазание, ползание | Ползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической сте­не вверх и вниз (ритмично) | Лазание по гимнастической стене вверх и вниз |
| Веселый тренинг | | «Птица» | |
| Игры | | Подвижная игра «Совушка».  Игра малой подвижности «Круг-кружочек» | Подвижная игра «Не боюсь!»  Игра малой подвижности «Ровным кругом» |
| Оздоровительные упражнения | | Упражнения для профилактики плоскостопия. | Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3-я неделя | | 4-я неделя |
| Задачи | | Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; бросать мяч вверх и ловить его в движе­нии;  метать мяч в вертикальную цель; развивать вестибулярный аппарат, глазо­мер, ловкость, внимание. Воспитывать желание и умение действо­вать совместно со сверстниками в под­группе | | Способствовать освоению детьми умений  действовать с мячом: бросать мяч вдаль разными способами (из-за головы, от груди); бросать мяч через сетку любым спосо­бом; бросать мяч в стену и ловить его;  прыгать на мяче-хоппе по ориентирам. Развивать навык правильного положения тела на мяче-хоппе, координацию дви­жений |
| Физкультурно-игровое оборудование | | Маты; обручи разных размеров; картинки с животными; мячи резиновые (малый, большой); мячи-хопы; мячи-ежики | | |
| Содержание физических упражнений | Пост-я | Построение по подгруппам; перестроения в колонну по два | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом в полуприседе (руки на пояс); гимнастическим шагом | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (3-я неделя — врассыпную; 4-я неделя — при­сесть); в сочетании с прыжком вверх (игровое задание «Достань предмет»); с пре­пятствием (мат — обручи — доска) | | |
| Дых-е упр-я | «Цветок - распускается». И, п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (в «нераскрьшшийея бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх «и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №8 (с малым мячом) | | |
| Действия с мячом и обручем | | Обруч и малый мяч резиновый.  Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; метание мяча в вертикальную цель (об­руч, который держат дети цепочкой);  бросок мяча вверх и ловля его; бросок мяча вниз и ловля его; бросок мяча вверх и ловляего в дви­жении:  бросок мяча вниз и ловля его в движении | Резиновый большой мяч и мяч-хопах.  Варианты, заданий для детей:  сесть на мяч-хопп, покачаться;  прыжки в разных направлениях;  броски мяча в стену двумя руками из-заголовы;  броски мяча вдаль двумя руками от гру­ди; броски мяча через сетку любым способом;  броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его |
| Веселый тренинг | | | «Плавание на байдарке» | |
| Игры | | | Подвижная игра «Карусель».  Игра малой подвижности «Узнай по голосу» | Подвижная игра «Цыплята на полянке».  Игра малой подвижности «Тишина у пруда» |
| Оздоровительные упражнения | | | Релаксация «Космос» | «Ежовый массаж» |

**Май средняя группа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | 1-я неделя | 2-я неделя |
| Задачи | | | Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по ве­ревке приставным шагом; прыгать с короткой скакалкой; ползать по скамейке на животе. Воспитывать уважение к достижениям сверстников | Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком приставным шагом; прыгать вверх с места; лазать по гимнастической стене. Воспитывать желание участвовать в играх |
| Физкультурно-игровое оборудование | | | Мячи маленькие; гимнастическая стена; гимнастические скамейки разных размеров; доска; канат; скакалки; ребристая: доска; бревно; корзины | |
| Содержание физических упражнений | Ходьба | | В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); ходьба на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»); гимнастический шаг; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы») | |
| Бег | | «Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с задани­ем — позвонить в колокольчик  Бег – 30 м. | |
| Дых-е упр-я | | «Хлопушка». И. п. — ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз | |
| ОРУ | | Комплекс упражнений №9 (без предметов) | |
| Равновесие | | Ходьба по веревке приставным шагом, по доске; по доске, лежащей на кирпичиках (по выбору) | Ходьба по бревну боком приставным шагом; по доске на кирпичиках; на кубах (по выбору) |
| Прыжки | | В длину с места | В глубину с места |
| Лазание, ползание | Ползание по скамейке на животе. Лазание по гимнастической стене (с сохранением ритма) | | Лазание по гимнастической стене, переход с пролета на пролет приставным шагом. Ползание по скамейке на четвереньках (скамейки разной высоты — на выбор детей) |
| Веселый тренинг | | «Гусеница» | | |
| Игры | | Подвижная игра «Ловишки с мячом»  Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» | | Подвижная игра «Салют».  Игра малой подвижности «Колпачок и па­лочка» |
| Оздоровительные упражнения | | Оздоровительные упражнения | | Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 3-я неделя |  | | 4-я неделя |
| Задачи | | Определить степень овладения, детьми основными движениями и уровень развития физических качеств | | | |
| Физкультурно-игровое оборудование | | Маты; обручи; набивные мячи; мячи маленькие («картошка») | | | |
| Содержание физических упражнений | Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны) | | | |
|  | Бег | «Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с выполнением задания («позвонить в колокольчик») | | | |
|  | Дых-е упр-я | «Хлопушка». И. п. — нош слегка расставлены, руки в стороны. В,: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и, п. (вдох). Повторить 4—5 раз | | | |
|  | ОРУ | Комплекс упражнехши № 9 (без предметов) | | | |
|  | Оценка физических качеств | Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча).  Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу).  Сила мышц ног (прыжки в длину с места) | | Сила мышц плечевого пояса (метание теннисного мяча).  Равновесие (стойка на одной ноге).  Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища) | |
| Игры | | Подвижная игра «Салки-приседалки».  Игра малой подвижности. «Хомячок» | | Подвижная игра «Салки-замерзалки».  Игра малой подвижности «Веселый мячик» | |
| Оздоровительные упражнения | | Релаксация «Океан» | | «Ежовый массаж» | |