**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2- х. ногах на месте, ходьба и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. |
| **1-я часть вводная** | Ходьба в прямом направлении всей группой, в колонне по одному « Поезд», бег за инструктором «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами  |
| **№ занятия** | № 01 | № 01 | № 028 | № 028 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба и бег между 2- мя параллейными линиями
* Длина дорожек 3 м ходьба и бег (по мостику)
 | * Прыжки на 2- х. ногах на месте
* Прыжки на 2- ногах на месте вокруг предмета (кубика)
 | * Прокатывание мячей друг другу из положения, стоя на коленях
* Прыжки на 2- х. ногах вокруг предмета
* Прокатывание мячей друг другу, сидя – ноги врозь
 | * Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони
* Ходьба змейкой между предметами
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Бегите ко мне» | «Догони мяч» | «Мой веселый звонкий мяч» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба и бег стайкой за инструктором, в руках кукла  | Ходьба за лучшим ребенком, в руках у которого большой мяч | «Найди мяч», «Надуй шар» (дыхательные упражнения) | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги, во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывание |
| **1-я часть вводная** | Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушка», «Цапля». «Заяц») по кругу по ориентирам, в колонне по одному. Ходьба на носочках.  |
| **№ занятия** | № 02 | № 02 | № 0016 | № 0016 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Перепрыгивание через шнур с приземлением на полусогнутые ноги
* Прокатывание мяча в прямом направление:
* Двумя руками,
* До ориентира
 | * Прокатывание мячей друг другу
* Ползание на четвереньках:
* Прямо
* Змейкой между предметами
 | * Ползание под шнур на четвереньках
* Ходьба и бег между параллейными линиями
 | * Ходьба и бег между параллейными линиями
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1.5 м
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Поезд» | «Медведя в бору» | «Бегите к флажку» | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвижные игры** | «Угадай, кричит?» | Ходьба друг за другом колонной | «угадай, чей голосок?» | Ходьба по массажным дорожкам |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу в чередование бега и ходьбы, упражнять в прыжках из обруча в обруч, прокатывание, нее, и ловле мяча. В равновесие на уменьшенной площади опоры |
| **1-я часть вводная** | Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки». «Лягушки». «Зайки») в чередование и бег и ходьба, бег врассыпную  |
| **№ занятия** | № 03 | № 03 | № 0044 | № 0044 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по ребристой дорожке положенной на пол
* Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед
 | * Прыжки на 2- х. ногах из обруча в обруч
* Прокатывание мячей в прямом направление
 | * Ловить мяч и бросать его обратно друг другу или тренеру
* Ползание на четвереньках в прямом направление
* Игровое задание «кто быстрее?»
 | * Ползание под дугу высота 50 см. на четвереньках
* Ходьба между двумя линиями руки на поясе
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Мыши в кладовой» | «Трамвай» | «По ровненькой дорожке» | «Найди свой домик» |
| **Малоподвижные игры** |  «Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному | « Тишина» | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | Учить ходить и бегать с использование свей площадке, по кругу, между предметами не задевая их. Упражнять в сохранение устойчивого равновесия при ходьбе пол доске, развивать навык приземления на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяса, подлезать, подл дугу и шнур, не задевая их |
| **1-я часть вводная** | Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами, построение в шеренгу. Ходьба и бег в чередование, ходьба и бег в противоположные стороны |
| **№ занятия** | № 05 | № 05 | № 043 | № 043 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по доске или скамейке
* Прыжки на 2-х ногах через шнуры 5-6 штук
* Прыжки из обруча в обруч
 | * Прыжки со скамейке
* Прокатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь (через ворота)
* Катание мячей в прямом направление
 | * Подлезание под шнур, дугу
* Ходьба по ограниченной площади –
* по скамейке, руки на поясе
* по мостику, руки свободно балансируют
 | * Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце
* Подлезание под шнур, не касаясь, пола руками
* Прыжки на 2- х. ногах между кубиками
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Наседка и цыплята» | «Поезд» | «Птичка и птенчики» | «Воробышки и кот» |
| **Малоподвижные игры** |  «Лошадки» | Ходьба обычным шагом и на носочках в чередование | «каравай» | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

 **Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко, приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча вокруг предмета, в подлезание под дугу, развивать глазомер и ловкость. Упражнения на внимание по сигналу, учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх |
| **1-я часть вводная** |  Построение в колонне, перестроение в 2 колонны. Ходьба парами, врассыпную, построение в круг, ходьба и бег в чередование по команде "стоп»  |
| **№ занятия** | № 048 | № 048 | № 04 | № 04 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба, по доске приставляя пятку к носку
* Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед
* Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги
* Прыжки на 2- х. ногах из обруча в обруч
 | * Прыжки со скамейке, движение рук свободно
* Прокатывание мяча вокруг предмета
* Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой
* Подлезание под шнур
 | * Прокатывание мячей друг другу
* Подлезание под дугу
* Ходьба по ребристой дорожке
* Ходьба с перешагиванием через кубики
 | * Прыжки их обруча в обруч
* Ходьба по ребристой дорожке
* Игровое задание «Добеги до кегли»
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Кролики» | «Трамвай»«Мой веселый звонкий мяч» | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвижные игры** |  « Угадай, кто кричит?» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба парами | Ходьба, по сигналу выполняя движение |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять с перешагиванием через предметы, учить перебрасывать мячи через шнур, упражнять в ползание на четвереньках, в равновесие по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу, на носках |
| **№ занятия** | № 041 | № 041 | № 029 | № 029 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба между кубиками
* Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед
* Прокатывание мяч в прямом направление
* Спрыгивание со скамейке на полусогнутые ноги
 | * Прыжки со скамейке, движение рук свободно
* Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно
* Перебрасывание мяча другу другу через шнур двумя руками подталкивая его рукой
* Подлезание под шнур, не задевая его и нем, касаясь руками пола
 | * Перебрасывание мяча через шнур двумя руками
* Подлезание под шнур, держа мяч вперед двумя руками
* Ползание на четвереньках как жучки
* Ходьба по доске руки на поясе
 | * Ходьба между кубиками руки на пояс
* Ползание на четвереньках под дугой
* Ходьба с перешагиванием через предметы
* Прыжки на 2- х. ногах с продвижением вперед через шнуры
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Птички в гнездышках» | «Воробышки и кот»  | «Найди свой цвет» | «Кролики»  |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному | Упражнения на дыхания | « Угадай, кто кричит?» | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить прыжками в длину с места, правильному хвату за рейки лестницы при лазании упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Развивать ловкость при прокатывание мяча, в ходьбе и беге по кругу, разучить бросание мяча о землю и ловля его 2-мя руками, Упражнять в ползание по доске, в ходьбе через препятствие в сохранение равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке |
| **1-я часть вводная** |  Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары, ходьба парами, бег врассыпную, ходьба и бег по кругу (вправо, влево) Ходьба на носках, ходьба и бег в чередование |
| **№ занятия** | № 042 | № 042 | № 044 | № 044 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба с перешагиванием через кубики или рейки лестницы
* Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через шнуры
* Прокатывание мяч в прямом направление
* Прыжки в длину с мячом
 | * Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками
* Ползание по гимнастической скамейке до погремушки
* Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
 | * Лазание по наклонной лестнице
* Ходьба с перешагиванием через шнуры
* Лазание по наклонной лестнице
* Ходьба с перешагивание через кубики
 | * Ходьба между кубиками руки на пояс
* Ползание на четвереньках под дугой
* Ходьба с перешагиванием через предметы
* Прыжки на 2- х. ногах с продвижением вперед через шнуры
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Поезд» | «Поробышки и кот»  | «Лягушки»«Светит солнышко в окошко» | «Наседка и цыплята»»  |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному с движение рук |  «Найди куклу» |  Воздушный шар (упражнения на дыхание) |  «Возьми флажок» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить приземляться на обе ноги, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в прыжках в длину с места, бросание мяча о пол, ходьбе и беге врассыпную, в колонне по одному, ходьбе по доске, ползание по доске, формировать правильную осанку, закрепить перепрыгивание через шнуры, ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег с остановкой по сигналу, шеренга, проверка осанки равновесия, ходьба с высоким поднятием колен, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу Ходьба приставным шагом вперед |
| **№ занятия** | № 014 | № 014 | № 053 | № 053 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по скамейке
* Прыжки в длину с места
* Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками
 | * Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
* Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
* Влезание на наклонную лесенку
* Ходьба по доске руки на пояс
 | * Ходьба по гимнастической скамейке
* Перепрыгивание через шнуры
* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
* Влезание на наклонную лесенку
 | * Ходьба по доске руки на пояс
* Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
* Ходьба по доске на середине перешагнуть через набивной мяч
* Влезание на наклонную лесенку
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Курочка- хохлатка» | «Воробышки и автомобиль»  | «Найди свой цвет» | «Мыши в кладовой» |
| **Малоподвижные игры** |  «Где цыпленок?» |  «Пройди тихо» | « Где спрятался мышонок?» | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

 **Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге в перепрыгивание через шнуры, в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне. В ползание по скамейке на ладонях и коленях переменным шагом. Закреплять влезать на наклонную лесенку |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег по кругу, врассыпную, проверка осанки, ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки». «Лягушки». «Зайки», ходьба с перешагиванием через шнуры |
| **№ занятия** | № 015 | № 015 | № 06 | № 06 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по скамейке
* Перепрыгивание через шнуры
* Игровое задание «вверх-вниз»:
* Ходьба на горку сгори
* Прыжки между кеглями
 | * Прыжки в длину с места
* Подбрасывание мяча вверх двумя руками
* Игровое задание» Найди свой домик»:
* Бросание мяча вдаль двумя руками
* В корзину
 | * Ходьба по гимнастической скамейке
* Перепрыгивание через шнуры
* Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
* Влезание на наклонную лесенку
 | * Ходьба по доске
* Влезание на наклонную лесенку
* Игровое задание:
* Подлезание под дугу, не касаясь руками пола
* Бег между предметами
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Огуречик огуречник» | «Воробышки и кот»  | «Мыши в кладовой» | «Найди свой цвет» |
| **Малоподвижные игры** |  «найди цыпленка» |  «угадай, кто позвал?» | « каравай» | Ходьба в колонне по одному  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |