**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** |  | |  |  |  |