**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх и, ходьбе с изменением темпа, ползании в обруч, не задевая края. упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывание мяча, в подбрасывание мяча двумя руками вверх,. высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру в прыжках с продвижением вперед. |
| **1-я часть вводная** | Ходьба и бег по одному, на носках и пятках, врассыпную., между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, и быстром темпах |
| **№ занятия** | № 1 | № 1 | № 14 | № 14 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи
* Прыжки на 2- х. ногах с продвижением вперед. Змейкой между предметами
* Перебрасывание мячей стоя в шеренгах., двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывание вверх двумя руками (не прижимая к груди)
* Бег в среднем темпе до 1 мин. Чередование с ходьбой
* Ползание на четвереньках
 | * Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета»
* Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка
* Ползание по гимнастической скамейке ладонях и коленях, на предплечье и коленях
* Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове
* Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из за головы
 | * Пролезание в обруч, а группировке, боком, прямо
* Перешагивание через бруски с мешочком на голове
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
* Прыжки на 2- х. ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин»
 | **Игровые задания:*** Быстро в колонну
* Пингвин
* Не промахнись (кегли, мешочки)
* По мостику
* Мяч о стенку
* Поймай мяч
* Достань до колокольчика

**Подвижные игры:*** «Проползи, не задень»
* «Ловушки с ленточкой»
* Найди свой цвет»
* Найди свою пару
* Передача мяча над головой
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Мышеловка» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» |   |
| **Малоподвижные игры** | «У кого мяч?» |  Ходьба по одному |  Ходьба по одному с выполнением заданий для рук |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить перестроению в колонне по два, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбой и бега в колонне и по два (парами) упражнять в беге до 1мин., в перешагивание через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие |
| **1-я часть вводная** |  Перестроение в колонне по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередование на внешней стороне стопы |
| **№ занятия** | № 2 | № 2 | № 52 | № 52 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом с перешагиванием через кубики,
* Прыжки на 2- х. ногах с через шнуры прямо, боком
* Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из за головы
* Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, встать и пройти дальше
 | * Прыжки, спрыгивание со скамейке на полусогнутые ноги
* Переползание через препятствие
* Метание в горизонтальную цель правой левой рукой
* Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком не касаясь, пола
 | * Пролезание через три обруча (прямо, правым левым боком)
* Перелезание с преодолением препятствия
* Ходьба по гимнастической скамейке середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч
* Прыжки на 2- х. ногах на препятствие, с 3 шага на препятствие
 | **Игровые задания:*** Попади в корзину
* Проползи, не задень
* Не упади в ручей
* На одной ножке по дорожке
* Ловкие ребята (с мячом)
* Перешагни, не задень

**Подвижные игры:*** Ловушки
* Мы веселые ребята
* Удочка
* Защита товарища
* Посадка картофеля
* Затейники
* Пустое место

   |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Удочка» | «Гуси- лебеди» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» | «Эхо» | «Летает - не летает» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить перекладывать мяч из одной в другую во время ходьба по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Перебрасыванию мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, подлезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.  |
| **1-я часть вводная** |  Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную. Между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонне по два и потри, ходьба т бег в чередование, с выполнением фигур |
| **№ занятия** | № 32 | №32 | № 036 | № 036 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке, с перекладыванием мяча из правою рукой в левою. Перед собой и за спиной
* Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 х. ногах прыжки на правой и левой ногах
* Перебрасывания мяча 2 рук снизу. Из за головы
* Ходьба на носках, руки за голову, между мячами
 | * Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками
* Ведение мяча с проживание вперед
* Ползание на четвереньках, подталкивая головой предметами
* Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени
 | * Пролезание под шнур (прямо, боком)
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове, руки на поясе
* Прыжки на правой и левой ноге между предметами
* Игра «Волейбол» двумя мячами
 | **Игровые задания:*** Брось и поймай
* Высоко и далеко
* Ловкие ребята (прыжки через препятствие и на возвышение)
* Пронеси мяч, не задев кегли
* Полоса препятствий
* Кто быстрее доползет

**Подвижные игры:*** Больная птица
* Мяч водящему
* Горелки
* Ловушки с ленточками
* Найди свою пару
* Кто скорее до флажка (ползание по скамейке)

   |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «пожарные на учениях» | «не оставайся на полу» | «Удочка» |
| **Малоподвижные игры** | «найди и промолчи» | «Летает - не летает»  |  «Угадай по голосу»  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2- х. ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча, развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу. С поворотом в другую сторону |
| **1-я часть вводная** |  Бег ходьба между предметами, построение в шеренгу. Проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделай фигуру» Ходьба в полуприседе, широким шагом |
| **№ занятия** | № 3 | №3 | № 55 | № 55 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке
* Ходьба по наклонной доске боком., приставным шагом
* Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него
* Перебрасывание мяча 2 руками из за головы, стоя на коленях
 | * Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками
* Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места
* Перебрасывание мяча двумя руками мяча вверх и ловля после хлопка
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
 | * Лазание по гимнастической стенке до верха
* Лазание разными способами, не пропуская реек
* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове
* Перебрасывание мяча другу другу двумя руками , снизу с хлопками перед ловлей
 | **Игровые задания:*** Перепрыгивание между препятствиями
* Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях
* «Ловкие обезьянки» (лазание)
* Акробаты в цирке
* Догони пару
* Бросание мяча о стенку

**Подвижные игры:*** Пятнашки
* Удочка
* Хитрая лиса
* Пас друг другу (шайба и клюшка)
* Перебежки
* Пробеги., не задень

   |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «кто скорей до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| **Малоподвижные игры** | «Сделай фигуру» | «Летает - не летает»  |  «Крокодил»  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

 **Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьба и беге между предметами в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезание в обруч и в равновесие, в ведение мяча в прямом направление. повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске., ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивостью |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег между кубиками, положенных в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба т бег с перешагиванием через набивным мячами |
| **№ занятия** | № 21 | №21 | № 61 | № 61 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по наклонной доске.
* Прыжки на правой, левой ноге между кубиками
* Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу
* Забрасывание мяча в корзину
 | * Ползание, под дугами подталкивая мяч головой
* Прыжки в длину с места
* Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди
* Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочками на голове, руки в стороны
* Пролезание в обруч
 | * Лазание по гимнастической стенке до верха
* Прыжки через шнур - ноги вместе ноги врозь
* Ходьба, по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой
* Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо
 | **Игровые задания:*** Волейбол через сетку
* Пас друг другу мячом
* Ходьба по гимнастической скамейке отбивание мяча о пол
* Мой звонкий веселый мяч
* Точный бросок

**Подвижные игры:*** Мышеловка
* Мяч водящему
* Ловушки с ленточками
* Не оставайся на полу
* Пожарные на учениях
* Найди свой цвет

  |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | « Медведь и пчелы »( лазание) | « Совушка» | «Хитрая лиса» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и промолчи» | «Съедобное - не съедобное»  |  « угадай, что изменилась»  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске , метание мячей в вертикальною цель, лазание по гимнастической стенке Закреплять перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзинку , навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места ,подлезание под дугу и отбивания мяча о пол , подлезание под палку и перешагивание через нее |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1.5 мин, с изменением направления движения, ходьба и бег, по кругу взявшись за руки, проверка и равновесие, построение в три колонны, бег до 2-х мин., ходьба с выполнением заданий на внимание |
| **№ занятия** | № 23 | №23 | № 8 | № 8 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по наклонной доске, бег, спуск с нее шагом
* Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левом боком
* Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из за головы , от груди, с ведением мяча правой и левой рукой
 | * Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой
* Прыжки в длину с места
* Подлезание под палку перешагивание через нее
* Прыжки на 2- х. ногах через косички
* Подбрасывание мяча 1- й рукой, ловля 2 – мя руками
 | * Лазание по гимнастической стенке разными способами
* Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд
* Ходьба, по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой
* Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой
 | **Игровые задания:*** Проползи - не урони
* Ползание на четвереньках между кеглями
* Дни недели
* Мяч среднему (круг)
* Покажи цель
* Перелезь и подлезь

**Подвижные игры:*** Прыгни-присядь
* Ловкая пара
* Догони мяч (по кругу)
* Мяч через обруч
* С кочки на кочку
* Не оставайся на полу
* Попади в корзину
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | « Космонавты» | « Поймай палку» | «Бег по расчету» |
| **Малоподвижные игры** |  Зима (мороз – стоять, вьюга- бег, снег- кружение, метель – присесть) | «Стоп»  |  Ходьба в колонне по одному |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

 **Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг дргугну, в метание в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезание под рейку в группировке, построение в 3 колонны |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонне по одному. И в круг Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонне по 4 |
| **№ занятия** | № 4 | №4 | № 047 | № 047 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове
* Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи
* Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2 –мя руками с хлопком в ладоши
* Ходьба с перешагиванием через набивные мячи
 | * Ползание по скамейке «по-медвежьи»
* Прыжки в высоту с разбега
* Метание мешочков в цель правой и левой рукой
* Ползание на четвереньках и прыжки на 2- ногах между кеглями
 | * Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на 1- 2х ногах
* Ходьба по гимнастической скамейке при ставным шагом, боком, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше
* Метание мешочков в горизонтальную цель
* Подлезание под дугу
 | **Игровые задания:*** Кто выше прыгнет?
* Кто точно бросит?
* Не урони мешочек
* Перетяни к себе
* Кати в цель
* Ловишки с мячом

**Подвижные игры:*** Больная птица
* Переправься по кочкам
* Удочка
* Проползи - не задень
* Передача мяча над головой
* Мяч водящему
* Эстафета прыжков

  |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | « Пожарные на учениях | « Медведь и пчелы» | « Не оставайся на полу» |
| **Малоподвижные игры** | « Мяч водящему» | Ходьба в колонне по одному  |  « Угадай по голосу»  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

 **Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2- ногах, метание в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывание обручей, равновесии в прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагивание через шнуры, бег до 1 мин. В среднем темпе, ходьба и бег между предметами |
| **№ занятия** | № 62 | №62 | № 57 | № 57 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба о гимнастической скамейке с поворотом на 360 нам середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной
* Прыжки из обруча в обруч, на 2- х. ногах правой и левой боком
* Метание в вертикальную цель правой и левой рук
* Подбрасывание малого мяча 1 рукой и ловля 2 после отскока от пола
 | * Ползание «по-медвежьи»
* Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед
* Метание мешочков в цель правой и левой рукой
* Пролезание в обруч
* Прокатывание обруча друг другу
* «Мяч в кругу» (футбол водящему)
 | * Прыжки через шнуры слева справа, продвигаясь вперед
* Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове
* Лазание по гимнастической стенке одноименным способом
* Прыжки через скакалку
 | **Игровые задания:*** Сбей кеглю
* Пробеги – не задень
* Догони мяч
* Догони обруч
* Обеги мяч
* Пронеси волан – не урони

**Подвижные игры:*** Передача мяча над головой
* Второй лишний
* Метко в цель
* Кто быстрее до флажка
* Хитрая лиса
* ловишка
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | « Третий лишний |  «Удочка» | « Горелки» |
| **Малоподвижные игры** | « Море волнуется» |  Танцевальные движения |  «Кто ушел?»  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |

 **Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Разучить: прыжки в длину с разбега упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивание через набивные мячи, в прыжках на 2-х. ногах, в перебрасывание мяча друг другу, лазание «по медвежье», бросание мяча о пол одной рукой, и ловля двумя Закреплять 6 ползание по гимнастической скамейке на животе, бросание мяча о стену |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другу. Сторону |
| **№ занятия** | № 60 | №60 | № 29 | № 29 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба о гимнастической скамейке через набивные мячи, боком
* Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, на 2-х ногах
* Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола
 | * Ползание «по-медвежьи»
* Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед
* Метание мешочков в цель правой и левой рукой
* Пролезание в обруч
* Прокатывание обруча друг другу
* «Мяч в кругу» (футбол водящему)
 | * Прыжки через шнуры слева справа, продвигаясь вперед
* Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове
* Лазание по гимнастической стенке одним способом
* Прыжки через скакалку
 | **Игровые задания:*** Проведи мяч
* Пас друг другу
* Отбей волан
* Прокати – не урони (обруч)
* Забрось в кольцо
* Мяч о пол

**Подвижные игры:*** Чья команда дальше прыгнет?
* Посадка овощей
* Бег через скакалку
* Горные спасатели
* Больная птица
* Космонавты
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | « Караси и щука» |  « Охотники и утки» |  Перемени предмет» |
| **Малоподвижные игры** | « Что изменилось?» |  «Эхо» |  « Тише едешь дальше будешь»?»  |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |