**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** |  |  |  |