**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в энергичном отталкиванием от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закреплять прокатывание мяча в прямом направление, подлезание под шнур в группировке. |
| **1-я часть вводная** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп», бег в колонне по одному, врассыпную. С высоким подниманием колен. Перестроение в 3 звена |
| **№ занятия** | № 07 | № 07 | № 09 | № 09 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба и бег между 2- мя параллейными линиями
* Прыжки на 2- х. ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)
* Ходьба и бег между 2- мя параллейными линиями
* Прыжки на 2- ногах с продвижением вперед до флажка
 | * Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета»
* Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях
* Повтор подпрыгивания
* Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу
 | * Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками
* Подлезание под шнур, не касаясь, пола руками
* Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками
* Подлезание под дугу поточно 2 колоннами
* Прыжки на 2- х. ногах между кеглями
 | * Ползание под шнур, не касаясь, пола руками
* Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе
* Ходьба, по скамейке перешагивая через кубики. Руки на поясе
* Игровое упражнение с прыжками на месте на 2-х ногах
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | «Огуречик, огуречник» | «Подарки» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному  |  «карлики и великаны» |  Ходьба с положениями рук |  «пойдем в гости» |
| **Индивид.работа** |  |  |  |  |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре. Находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивание через бруски. Упражнять в энергичном отталкивание то пола, в прокатывание мячей друг другу, развивать точность направление, в подлезание под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с измениеним напрвления в прыжках на 2-х ногах |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег в колонне с изменением направление, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал, построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. |
| **№ занятия** | № 029 | № 029 | № 08 | № 08 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.
* Прыжки на 2-х ногах до предмета
* Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
* Прыжки на 2-х ногах до шнура перепрыгнуть и пойти дальше
 | * Прыжки на 2- х. ногах из обруча в обруч
* Прокатывание мяча друг другу, и.п. – стоя на коленях
* Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
 | * Подбрасывание мяча вверх двумя
* Подлезание под дугу
* Ходьба по доске с перешагиванием через кубики
* Прыжки на 2- х. ногах между предметами, положенными в две линиями
 | * Подлезание под шнур с мячом в руках, не касаясь, пола
* Прокатывание мяча по дорожке
* Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики
* Игровое задание «Кто быстрее»,
* Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили»  | «Совушка»«Огуречик, огуречник» | «Мы веселые ребята »«Карусели!» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне за «котом». Как «мыши», чередование с обычной ходьбой |  Танцевальные движения |  «Найди и промолчи» |  Ходьба по одному |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2- мя руками, упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2- х. ногах, в перебрасывание мяча, ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках, в чередование с ходьбой, с изменением направления движения. Высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал |
| **№ занятия** | № 038 | № 038 | № 024 | № 024 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Перебрасывание мячей двумя руками снизу
* Прыжки на 2-х ногах через шнуры
* Перебрасывание мячей 2- мя руками из – за головы
* Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры
 | * Прыжки на 2- х. ногах до кубика
* Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики
* Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков
* Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине
 | * Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой ноге, руки на поясе
* Прыжки через бруски\*(взмах рук)
* Ходьба по шнуру (по кругу)
* Прыжки через бруски
 | * Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе
* Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
* Игра «Переправься через болото»
* Подвижная игра «Ножки»
* Игровое задание «Сбей кеглю»
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Самолеты»«Быстрей к флажку» | «Цветные автомобили»  | «Лиса в курятнике» | « Ребят порядок….» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями |  Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках |  «Найди Цыпленка» |  «Вверх и вниз»- ходьба в гору с горы |
| **Индивид. работа** |  |  |  |  |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивание, закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании нам четвереньках на повышенной опоре. |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне |
| **№ занятия** | № 045 | № 045 | № 039 | № 039 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Прокатывание мяча между предметами
* Прыжки со скамейке
* Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию
* Ходьба и бег по ограниченной площади опоры
 | * Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу
* Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков
* Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине
 | * Ходьба по скамейке, руки на поясе
* Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлоп. Встать и пройти дальше
* Прыжки на 2- х. ногах из обруча в обруч
* Ползание по наклонной доске на четвереньках.
 | * Ходьба по скамейке (на середине сделать поворот кругом)
* Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах(2 раза снизу)
* Спрыгивание со скамейке
* Перепрыгивание через кубики на 2- х. ногах
* Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Трамвай»«Карусели» | «Поезд»  | «Птичка и птенчики»» | « Котята и щенята.» |
| **Малоподвижные игры** |  «Где спрятано?» |  Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередование) |  Ходьба в колонне по одному |  «Не боюсь» |
| **Индивид. работа** |  |  |  |  |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закрепить умение отбивать мяч о пол, упражнять в ползание пот скамейке на четвереньках, ходьба со сменой ведущего высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижение закреплять умение действовать по синалу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине, упражнять в перепрыгивание через препятствие |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, со сменой ведущего, с выполнением заданий. |
| **№ занятия** | № 016 | № 016 | № 010 | № 010 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Перебрасывание мячей двумя руками снизу
* Прыжки на 2-х ногах (ноги вместе, ноги врозь) вдоль каната
* Отбивание мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками
* Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд
 | * Прыжки на 2- х. ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа
* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях
* Отбивание мяча о пол фронтально по подгруппами
 | * Ходьба между предметами, высоко поднимая колени
* Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть
* Прыжки в высоту с места «Достать до предметами».
* Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола
 | * Ходьба по скамейке на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыг8нуть
* Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах

(2 руки снизу)* Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах
* Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Найди себе пару» | «Самолеты»  | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята.» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба по ребристой доске |  Танцевальные движения |  «Где спрятано?» |  «Кто позвал?» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

 **Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить двумя руками , в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры закреплять упражнения в равновесие, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья |
| **№ занятия** | № 042 | № 042 | № 020 | № 020 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч
* Прокатывание мяча между предметами
* Прыжки через короткие шнуры
* Ходьба по скамейке на носках (Бег со спрыгиванием)
 | * Прыжки на 2- х. ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке
* Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой
* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
* Перебрасывание друг другу двумя руками из за головы
 | * Ходьба с перешагиванием через предметами высоко поднимая колени
* Прыжки на правой и левой ноге до кубика
* Ходьба с перешагиванием рейки лестницы
* Ползание по наклонной доске на четвереньках
 | * Ходьба и бег по наклонной доске
* Игровое задание «Перепрыгни через ручеек»
* Подвижная игра «Ножки»
* Игровое задание «пробеги по мостику»
* Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Медведя в бору» | «Воробышки и автомобиль»  | «Перелет птиц»» | « Кролики в огороде»» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба с хлопком на счет «три» |  Ходьба в колонне по одному  |  Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад |  «Найди и промолчи» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить правильно, занимать, и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице упражнять в бросание через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, прокатывание мяча вокруг проедметамов, в ползание на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, перешагивание через предметы, учить сознательное относиться к правилам игры |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоках, врассыпную |
| **№ занятия** | № 013 | № 013 | № 040 | № 040 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Прыжки в длину с места
* Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь)
* Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из за головы и ловля после отскока (парами)
* Перебрасывание мешочков через шнур
 | * Прокатывание мяча между кеглями, поставленными

 в 1 ряд * Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине
* Прокатывание мячей между предметами
* Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в сторону
 | * Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону
* Лазание по наклонной лестнице
* Прыжки на 2- х. ногах через шнуры
* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе
* Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз
* Перешагивание через шнуры, руки в сторону
 | * Ходьба и бег по наклонной доске
* Перешагивание через предметы
* Ходьба пот гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через предметы
* Прыжки на 2-х ногах через кубики
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Бездомный заяц» | «Подарки»  | «Охотники и зайцы» | « Наседка и цыплята»» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному | «Эхо» |  «Найди зайца» | «Возьми флажок» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метание мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построение. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метан6ии в горизонтальную цель, ползание на четвереньках ходьбе по ограниченной площади, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и беге и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, построение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. |
| **№ занятия** | № 025 | № 025 | № 0039 | № 0039 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Прыжки в длину с места
* Бросание мешочков в горизонтальную цель
* Метание мячей в вертикальную цель
* Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз
 | * Прыжки на 2- х. ногах до флажка – между предметами, поставленными в один ряд
* Метание мешочков на дальность
* Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
 | * Ходьба по гимнастической скамейке, перешагиванием через кубики
* Прыжки на 2- х. ногах из обруча в обруч
* Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать, пройти)
* Лазание по гимнастической лестнице
 | * Ходьба по наклонной доске
* Перебрасывание мяча друг другу
* Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
* Прыжки в длину с места
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль»  | «Перелет птиц»» | « Кролики в огороде»» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями на носках | «Стоп» |  «Угадай по голосу» |  Ходьба и танцевальные упражнения |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** |  Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу,, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползание по скамейке на живо животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка» |
| **1-я часть вводная** |  Ходьба и бег со сменой Ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки» |
| **№ занятия** | № 054 | № 054 | № 0047 | № 0047 |
| **2-я часть:****Основные виды движений** | * Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте
* Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах
* Метание правой и левой рукой на дальность
 | * Прыжки через скакалку
* Подвижная игра «Удочка»
* Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой
* Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков
 | * Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше
* Лазание по гимнастической лестнице
* Прыжки на 2-х ногах между предметами
 | * Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом
* Игровое задание

 «Один - двое»* Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока
* Прыжки на 2-х ногах через шнуры
 |
| **3-я часть:****Подвижные игры** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк»  | «Подарки» | «У медведя в бору» |
| **Малоподвижные игры** | «Узнай по голосу» |  «Колпачок и палочка»  | «Ворота» | «Найди Мишу» |
| **Индивидуальная работа** |  |  |  |  |