|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Сентябрь 1-я неделя** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба обычная, на носках, на пятках. | Бег обычный, «Лошадки в цирке» (с высоким подниманием колен). | Без предметов  Комплекс № 1 | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см).  2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).  3. Ходьба и бег между двумя линиями  (ширина – 10см).  4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка | «Найди себе пару»  Карточка № 1 | Ходьба в колонне по одному. |
| **Сентябрь 2-я неделя** | Учить: энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх;  Упражнять в прокатывании мяча. Научить имитировать звуки, издаваемые мышками, бегать легко, как мышки. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба обычная, мелким и широким шагом. | Бег с изменением темпа с ускорением и замедлением. | Без предметов  Комплекс № 2 | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | «Кошка и мышки».  Карточка № 3 | Карточка №8  Дыхательное упражнение  «Ёжик» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Сентябрь 3-я неделя** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. Закрепить знание детей о цвете, величине осенних листьев. Закрепить понятие «листопад». | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба обычная, на носках, руки вверх - «Дотянись до листочка»; на пятках, руки вперёд: на наружном своде стопы. | Бег обычный, врассыпную, руки в стороны «самолеты»; змейкой. | Без предметов  Комплекс № 3 | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.  5. Прыжки на двух ногах между кеглями | «Листопад»  Карточка № 1 | Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны. |
| **Сентябрь 4-я неделя** | Учить: детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; подлезать под шнур. Закрепить знания детей о характерных движениях птиц, научить имитировать их голоса. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба по кругу. Взявшись за руки с ускорением и замедлением. | Бег, взявшись за одну руку (цепочкой) со сменой направления «змейкой» | Комплекс № 4  (С кубиками) | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах | «Собачка и воробьи».  Карточка № 2 | Игра «Найдем воробышка». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Октябрь 1-я неделя** | Учить: сохранять  устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. научить бегу в колонне, держась правой рукой за плечо впереди стоящего. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. | Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. | Комплекс № 5  ( С флажками) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке,  на середине – присесть.  2. Прыжки на двух ногах до предмета.  3. Ходьба по гимнастической скамейке  с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше | Карточка № 6  «Поймай хвост». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **Октябрь 2-я неделя** | Учить: находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. Продолжать учить ориентироваться в пространстве. Развивать внимание. Воспитывать любовь и интерес к игре. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу инструктора; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. | Бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. | Комплекс № 6  (Без предметов) | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.  3. Прокатывание мяча  по мостику двумя руками перед собой | Карточка №2  «У медведя во бору» | Карточка № 1  «Узнай по голосу?» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Октябрь 3-я неделя** | Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски;  - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Продолжать учить детей мягко спрыгивать с предметов, легко приземляться на носочки, затем на всю стопу. Воспитывать умение действовать по сигналу, в коллективе; интерес к игре. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному между двумя линиями.  После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) Задания в ходьбе и беге повторяются. | бег врассыпную в чередовании с ходьбой (повторить 2-3 раза в чередовании), бегу врассыпную по всему залу. | Комплекс №7  (Без предметов) | 1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.  2. Подлезание под дуги.  3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики.  4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии | Карточка №3  «Лиса в курятнике» | Упражнение на дыхание «Вырасти большой» |
| **Октябрь 4-я неделя** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под шнур, не касаясь руками пола;  Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Продолжать учить детей легко бегать и прыгать на двух ногах передвигаясь в нужном направлении, в соответствии с текстом. Воспитывать умение действовать в коллективе; интерес к игре. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; Ходьба и бег повторяются в чередовании. | Бег врассыпную; по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу. | Комплекс №8  (Без предметов) | 1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.  2. Прокатывание мяча по дорожке.  3. Ходьба по скамейке  с перешагиванием через кубики.  4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально) | Карточка №3  «Зайцы и волк» | Ходьба в колонне по одному. |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Ноябрь 1-я неделя** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на 2х ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Продолжать учить детей бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга, бегать легко и ритмично, занимая всё пространство площадки. Воспитывать умение действовать по сигналу в коллективе | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; Ходьба и бег повторяются в чередовании. | Бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. | Комплекс №9  (Без предметов) | 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски.  3. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию | Карточка №4  «Цветные автомобили» | «Автомобили поехали в гараж» (ходьба в колонне по одному.) |
| **Ноябрь 2-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге по кругу, на носках, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в перебрасывании мяча. Продолжать учить детей бегать в определённом направлении, легко и ритмично не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать умение действовать в коллективе, по сигналу педагога. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег обычный, на носках. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Бег обычный, на носках. | Комплекс №10  (Без предметов) | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мячей  двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).  3. Перебрасывание мячей  друг другу двумя руками  из-за головы (расстояние 2 м) | Карточка №5  «Птички и кошка» | «Тишина у пруда»  Карточка №4 |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Ноябрь 3-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге с перешагивание через предметы, в Перебрасывание мячей  друг другу 2-мя руками, прыжки на двух ногах, с продвижением вперед Продолжать учить детей бегать врассыпную, действовать в соответствии с текстом. Воспитывать интерес к игре. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). По одной стороне зала инструктор раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. | Затем проводятся упражнения в перешагивании проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). | Комплекс № 11  (С флажками) | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.  3. Перебрасывание мячей  друг другу двумя руками  из-за головы (расстояние 2 м) | Карточка №5  «Цыплята на полянке» | Упражнение на дыхание Карточка № 9  «Крылья» |
| **Ноябрь 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора, в ползании на животе по гимнастической скамейке.  Продолжать учить ходьбе в колоне по одному, в чередовании с различными видами ходьбы, реагировать на сигнал педагога. Воспитывать внимание. | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в две колонны. | Ходьба обычная в колоне по одному, в чередовании с ходьбой на носках и пятках. | Бег лёгкий в колонне по одному, на носках. | Комплекс № 12  (Без предметов) | 1. Ходьба по гимнастической  скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м) | Карточка №7  «Весёлые зайчата» | Карточка № 7  Игра: «Великаны и гномы» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Декабрь 1-я неделя** | Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; развивать умение подрожать повадкам лягушек. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, между предметами (поставленными врассыпную), Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. | Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне | Комплекс №13  (С султанчиками) | 1. Прыжки со скамейки (20 см).  2. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см)  3. Прокатывание мячей между набивными мячами. | Карточка №8  «Лягушки» | Карточка №8  «Воздушный шар» |
| **Декабрь 2-я неделя** | Упражнять в ходьбе по гимнастической  скамейке (на середине сделать поворот кругом). в спрыгивании с приземлением на полусогнутые ноги,  Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараться не попадаться коту, и не толкаясь. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. | Бег в колонне по одному. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. | Комплекс №14  (Без предметов) | 1. Ходьба по гимнастической  скамейке (на середине сделать поворот кругом).  2.Спрыгивание с гимнастической скамейки  3. Перепрыгивание через кубики на двух ногах.  4. Прокатывание мяча между кеглями. | Карточка №9  «Не боимся мы кота» | Игра: «Найди и промолчи» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Декабрь 3-я неделя** | Упражнять в ходьбе колонной по 1, Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу,  Повторить ползание на четвереньках. Продолжать учить детей быстро бегать в прямом направлении, бегать легко, ритмично. Воспитывать умение действовать по сигналу, действовать в коллективе, доброжелательное отношение, интерес к игре. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Инструктор напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. | Бег лёгкий в колонне по одному, врассыпную. | Комплекс №15  (Без предметов) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | Карточка № 11  «Погреми погремушкой» | Карточка №9  «Гимнастика» |
| **Декабрь 4-я неделя** | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; Учить правильному хвату рук за края наклонной доске при ползании на четвереньках. Повторить упражнения в равновесии. Продолжать учить детей бегать в прямом направлениях, увёртываться от ловящего, закреплять знания детей о цветах спектора. Воспитывать умение действовать по сигналу, двигаясь в соответствии с сигналом, действовать в коллективе. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки». Бег врассыпную; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Бег в колонне по одному, в медленном и быстром темпе; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Комплекс №16  (С кубиками) | 1. Ползание по наклонной  доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз).  2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Карточка № 13  «Котята и ребята» | Ходьба в колонне по одному. |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Январь 2-я неделя** | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять в ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях; Прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, с высоким подниманием колен «Цапля». | бег обычный по кругу, на носочках «Мышки» | Комплекс №17  (Без предметов) | 1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам.  2. Ползание по гимнастической скамейке  на ладонях и ступнях  (2–3 раза).  3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза) | Карточка № 14  «Гуси». | Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь 3-я неделя** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, в прыжках, продолжать учить прыжкам в высоту  с места. Развить умение перебегать на противоположную сторону площадки, уворачиваясь от ловишки, развивать ловкость, быстроту реакции. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, | «Пробеги - не задень». Бег на носочках. | Комплекс №18  (С мячом) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  4. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета | Карточка № 26  «Лежебока кот проснулся» | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет. |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Январь 4-я неделя** | Учить ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола) Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, быстроту реакции на сигнал. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову. | Бег обычный, с чередованием высоко поднимая колени. | Комплекс№20  (Без предметов) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.  2. Перешагивание через кубики.  3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола).  4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) | Карточка № 26  «Мыльные пузыри» | Дыхательные упражнения  «Аист». |
| **Февраль 1-я неделя** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в равновесии, в прыжках;  упражнять в ходьбе по скамейке на носках, Прыжки на двух ногах из обруча  в обруч. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба по кругу, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. | Бег по кругу, бег между предметами, на носках, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | С малыми обручами. | 1. Прыжки на двух ногах из обруча  в обруч.  2. Прокатывание мяча между предметами.  3. Прыжки через короткие шнуры  (6–8 шт.).  4. Ходьба по скамейке на носках (бег  со спрыгиванием) | «Самолеты». | Игра «Где постучали?» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Февраль 2-я неделя** | Учить метать мешочки с песком в вертикальную цель. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора, в прыжках из обруча в обруч. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. | Бег в колонне по одному, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | Без предметов | 1. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному с имитацией повадок домашних животных. |
| **Февраль 3-я неделя** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами. развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Закрепить умение прыжков на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. ведущего. | Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой | Без предметов | 1. Метание мешочков  в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз).  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.  3. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке. | «Лошадки». | Игра «Дойди до того, что назову» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Февраль 4-я неделя** | Упражнять; в ходьбе по наклонной доске; в ползании в прямом направлении; прыжках на двух ногах из обруча в обруч; развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба парами с выполнением заданий по сигналу. | Бег парами с выполнением заданий по сигналу. | С кеглей. | 1. Ходьба по наклонной доске.  2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».  3. Игровое задание «Пробеги по мостику».  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Перелет птиц». | Дыхательные упражнения «Воздушные шары». |
| **Март 1-я неделя** | Учить: перебрасыванию мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2м) и ловля после отскока (парами); ходить и бегать по кругу; продолжать развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. развить быстроту и ловкость. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному. | Бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора. | С флажками. | 1. Перебрасывание  мешочков через шнур.  2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние  до шнура 2м) и ловля после отскока (парами).  3. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) | Карточка № 19  «Бусинки» | Дыхательные упражнения «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Март 2-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге парами и беге по дорожке (ширина 15-20). Познакомить ползанием по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине. Учить: прокатывать мяч между предметами. — развить умение перебегать на противоположную сторону площадки, уворачиваясь от ловишки, развивать ловкость, быстроту реакции. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному; ходьба по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба врассыпную с остановкой по сигналу инструктора. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Бег по дорожке (ширина 15-20), бег врассыпную. | С мячом. | 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд  (1м).  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине | Карточка № 25  «Котик и курица» | Обычная ходьба. Чередовать с ходьбой по ребристой доске. |
| **Март 3-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге по круг. Учить: правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу: лазанию по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. Развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному; По сигналу дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. | Бег на носках в чередовании с обычным бегом. | Без предметов | 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.  2. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.  3. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. | «Бездомный заяц». | Игра: «Угадай по голосу» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Март 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному. Учить ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке. | Легкий бег между предметами. | С кубиками. | 1. Ходьба и бег по наклонной доске.  2. Перешагивание через набивные мячи.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч.  4. Прыжки на двух ногах через кубики | «Совушка». | «Тише, мыши…».  Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания. |
| **Апрель 1-я неделя** | Упражнять: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках в длину с места. упражнять в прыжках на двух ногах через предметы, развивать ловкость. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время ходьбы по сигналу инструктора. | бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега по сигналу инструктора. | С обручем. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке.  2. Прыжки через гимн. палки.  3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | «Медвежонок»  Карточка № 27 | «Считай до трёх».  Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Апрель 2-я неделя** | Упражнять: ходить колонной по одному; бегать врассыпную; в ходьбе по наклонной доске, и спрыгивание с неё. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. — Развить умение перебегать на противоположную сторону площадки, уворачиваясь от ловишки, развивать ловкость, быстроту реакции. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | 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 | С косичкой. | 1. Ходьба по наклонной доске, и спрыгивание с неё.  2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. | Карточка № 28  «Непоседа воробей» | Игра: «Найди комарика» |
| **Апрель 3-я неделя** | Упражнять: ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; ползать по доске. упражнять детей в беге с увертыванием, ориентироваться в пространстве. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба между мячами. | Бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой. | Без предметов | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги.  3. Ползание по доске.  4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Карточка № 30  «Одуванчик» | Игра: «Разминка» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Апрель 4-я неделя** | Упражнять: ходить и бегать колонной по одному; влезать на наклонную лесенку;  в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. Научить бегущего уворачиваться, развить навыки пространственной ориентации. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу. | Бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу. | С мячом | 1. Ходьба по наклонной лестнице положенной на пол.  2. Пролезание в обруч.  4. Прыжки с продвижением вперед. | Карточка № 33  «Тихо бегают мышата» | Дыхательные упражнения «Насос». |
| **Май 1-я неделя** | Упражнять: ходить и бегать парами; бегать выполняя задания. Закреплять умение метание на дальность. Упражнять детей в беге с увертыванием, ориентироваться в пространстве. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба парами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, широким шагом. | Бег парами, змейкой, высоко поднимая колени; | С гимнастической  палкой. | 1. Перебрасывание мяча двумя руками  снизу в шеренгах  (2–3 м).  2. Метание правой  и левой рукой на дальность | Карточка № 29  «На лошадке Зорьке» | «Журавли летят».  Ходьба в колонне  по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Май 2-я неделя** | Упражнять: ходить и бегать со сменой ведущего; в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. Закрепить ползание на животе по гимнастической  скамейке, хват с боков. Научить имитировать звуки, издаваемые гусями, бегать легко. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями «Лошадка». | Бег со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями «Лошадка». | Без предметов | 1. Прыжки в длину с места. «Перепрыгни через лужу»  2. Ползание на животе по гимнастической  скамейке, хват с боков.  3. Подлезание под дугу на четвереньках. | Карточка № 24  «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси» | «Ножки отдыхают».  Ходьба по ребристой доске (босиком) |
| **Май 3-я неделя** | Упражнять: в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу; бегать врассыпную; Закрепить умение ходить по ограниченной поверхности, развивать чувство равновесия; ползании по гимнастической стенке, не пропуская реек. Развить ловкость, быстроту реакции на сигнал. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба в колонне по одному, между предметами (поставленными врассыпную). Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. | Бег в колонне по одному, между предметами (поставленными врассыпную). Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | С обручем. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.  2. Прыжки на двух ногах между предметами.  3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | Карточка № 23  «Заяц любит, есть морковку» | «Замри».  Ходьба в колонне  по одному с остановкой на счёт «четыре» |
| **Месяц, неделя** | **Программное содержание** | **Построение** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Основные виды движений** | **Подвижные**  **игры** | **Заключительная часть** |
| **Май 4-я неделя** | Упражнять: в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; в равновесии.  Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. Развить быстроту и ловкость. | Построение в шеренгу, проверка равнения. Для выполнения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в три колонны. | Ходьба по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. | Бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал. | С флажками | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  3. Игровое задание  «Один – двое».  4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока | Карточка № 19  «Платок». | Дыхательные упражнения «Паровоз» или «Поезд». |