Сентябрь

Задачи на месяц. Побуждать детей к двигательной активности.

Фор­мировать умение сохранять устойчивое положение тела.

Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки,

дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса),

горка, колокольчик, колечки, воротца.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | № занятия | | Програмное содержание | № страницы |
| **I** | **1** | | Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга. Основные движения   * Прыжки на двух ногах на месте; * Проползание заданного расстояния; * Скатывание мяча с горки.   Игровое упражнение   * «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога). | **21** |
| **2** | | Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга  Основные движения   * Проползание заданного расстояния до предмета; * Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; * Катание мяча в паре с воспитателем.   Игровое упражнение   * «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — бежать к педагогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога). | **22** |
| **II** | **3** | | Ходьба не наталкиваясь друг на друга, бег за воспитателем.  **Основные движения**   * Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед * Проползание заданного расстояния(от игрушки к игрушке) * Катание мяча двумя руками воспитателю.   **Игровое упражнение**   * «К мишке в гости» ( доползти до мишки, убежать от мишки) | **23** |
| **4** | Ходить и бегать за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга. Основные движения   * Проползание в вертикально стоящий обруч; * Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; * Катание шаров двумя руками друт другу.   **Игровое упражнение**   * «К мишке в гости» ( доползти до мишки, убежать от мишки) | | **23** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **5** | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.  Бег от воспитателя.  **Основные движения**   * Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; * Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; * Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.   **Игровое упражнение**   * «К лисичке в гости» (прыгать, продвигаясь вперед, до лисички, уползти от лисички). | **24** |
| **6** | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.  Бег от воспитателя.  **Основные движения**   * Проползание в воротца * Подпрыгивание на двух ногах с хлопком; * Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.   **Игровое упражнение**   * «К мишке в гости» (проползти в воротца в направлении к мишке, убежать от мишки). | **24** |
| **IV** | **7** | Вводная часть  Ходьба не наталкиваясь друг на друга.  Бег за воспитателем.  **Основные движения**   * Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка; * Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; * Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.   **Игровое упражнение:**   * «Собери колечки» (по сигналу дети собирают колечки в корзину). | **25** |
| **8** | Ходьба и бег за воспитателем, не наталкиваясь друг на друга  **Основные движения**   * Прьгжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; * Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.   **Игровое упражнение**   * «Идите (бегите) ко мне» (по сигналу (хлопок в ладоши) — к педа­гогу, по сигналу (звенит колокольчик) — от педагога).   (**Контрольное)** | **25-26** |

Октябрь

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, платочки, стульчики, дуги, веревка, игрушки (мишка, лиса), колокольчик, колечки, большая пирамида, тканевые комочки, погремушки, скамейки, воротца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | **№ занятия** | **Програмное содержание** | **№**  **страницы** |
| **I** | **9** | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.  Бег от воспитателя.  **Основные движения**   * Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; * Подползание под веревку; * Прокатывание мяча одной и двумя руками.   **Игровое упражнение**   * «Собери колечки» (по сигналу колокольчика дети собирают колеч­ки в корзину). | **28** |
| **10** | Ходьба «Стайкой» за воспитателем.  Бег от воспитателя.  **Основные движения**   * Подползание под дугу; * Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; * Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.   **Игровое упражнение**   * «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание) | **28** |
| **II** | **11** | Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.  Бег от воспитателя.  Основные движения   * Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; * Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; * Подлезание под веревку.   Игровое упражнение   * «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захва­тить игрушку). | **29** |
| **12** | Ходьба с согласованными, свободными движениями  рук и ног. Бег в различных направлениях  Основные движения   * Прыжки на двух ногах на месте с   подпрыгиванием до предмета, находящегося  выше поднятых рук ребенка;   * Проползание в вертикально стоящий обруч   с захватом впереди стоящей игрушки;   * Прокатывание мяча одной рукой (правой   и левой), бег за мячом.  Игровое упражнение   * «К мишке в гости» | **29-30** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **13** | Ходьба«Стайкой» за воспитателем.  Бег в различных направлениях.  Основные движения   * Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; * Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола,   за стоя­щей впереди игрушкой;   * Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.   Игровое упражнение   * «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захватить игрушку) | **30** |
| **14** | Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.  Бег в различных направлениях.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвиже­нием вперед; * Подползание под скамейку; * Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой).   Игровое упражнение   * «Собери комочки» (дети ползут, захватывая тканевые комочки, собирают их в корзину). | **31** |
| **IV** | **15** | Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног.  Бег в различных направлениях.  Основные движения   * Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше подня­тых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; * Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; * Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред­метами.   Игровое упражнение   * «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание). | **31-32** |
| **16** | Ходьба «Стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.  Основные движения   * Проползание в вертикально стоящий обруч; * Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;   **Игровое упражнение**  «Собери пирамидку» (дети собирают кольца большой пирамиды, нанизывают на основание)  (**Контрольное)** | **32** |

**Ноябрь**

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно.

Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес

к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать

закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи (малые и средние), обручи, кубики,

мягкие модули, дуги, воротца, веревка, горка, игрушки небольшого раз­мера, гимнастические скамейки, гимнастические палки, колокольчик, погремушки, бубен.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | **№ занятия** | **Програмное содержание** | **№ страницы** |
| **I** | **17** | Ходьба в прямом направлении.  Бег не наталкиваясь друг на друга.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); * Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча; * Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение * «Скати с горки» (прокатывать шары с горки). | **34** |
| **18** | Ходьба в прямом направлении.  Бег не наталкиваясь друг на друга.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; * Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; * Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение * «Скати и догони» (прокатить мяч с горки, догнать его и захва­тить). | **35** |
| **II** | **19** | Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Бег в различных направлениях  Основные движения   * Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; * Подползание под две скамейки, стоящие рядом; * Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).   Игровое упражнение   * «Подпрыгни до ладони» (поочередно выполнять прыжки на двух ногах, касаясь рукой ладони педагога). | **35-36** |
| **20** | Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Бег в различных направлениях  Основные движения   * Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; * Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; * Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.   Игровое упражнение   * «Догони мяч» (прокатить мяч двумя руками и догнать его) | **36** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **21** | Ходьба в прямом направлении.  Бег в различных направлениях.  Основные движения   * Перепрыгивание через веревку на двух ногах; * Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; * Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.   Игровое упражнение   * «Проползи под дугой» (по сигналу (звенит колокольчик) проползти под гимнастическую дугу). | **37** |
| **22** | Ходьба в прямом направлении.  Бег не наталкиваясь друг на друга.  Основные движения   * Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; * Подползание под скамейку; * Прокатывание мячей друг другу и воспитателю **Игровое упражнение** * «Попрыгай как мячик» (по сигналу (хлопок в ладоши) прыгать на двух ногах на месте, по сигналу (свисток) останавливаться). | **37** |
| **IV** | **23** | Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Бег не наталкиваясь друг на друга.  **Основные движения**   * Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше под­нятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; * Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; * Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред­метами. **Игровое упражнение** * «Прокати мяч и догони его» (по сигналу (звенит бубен) прокатить мяч в обруч, по сигналу (свисток) догнать мяч). | **38** |
| **24** | Ходьба в прямом направлении.  Бег в различных направлениях.  Основные движения   * Проползание в вертикально стоящий обруч; * Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой).   **Игровое упражнение**   * «Доползи до игрушки» (доползти с подлезанием под веревку, захва­тить игрушку).   (**Контрольное)** | **39** |

Март

**Задачи на месяц.** Побуждать к двигательной активности. Учить разно­образно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, гимнастическая доска, горка, кубики, воротца.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | **№ занятия** | **Програмное содержание** | **№ страницы** |
| **I** | **49** | Ходьба огибая предметы.  Бег между двумя линиями, не наступая на них.  **Основные движения**   * Бросание мяча воспитателю; * Проползание заданного расстояния; * Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.   **Игровое упражнение**   * «Перешагни через палку» (по сигналу (рука вверх) перешагнуть через гимнастическую палку с хлопком в ладоши над головой, по сиг­налу (рука в сторону) перешагнуть через гимнастическую палку с хлоп­ком в ладоши за спиной). | **60** |
| **50** | Ходьба огибая предметы.  Бег за воспитателем, от воспитателя  Основные движения   * Проползание заданного расстояния до предмета; * Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; * Катание мяча между предметами.   Игровое упражнение   * «Мой веселый, звонкий мяч» (поймать мяч, катящийся с горки). | **61** |
| **II** | **51** | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педа­гога.  Бег между двумя линиями, не наступая на них.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; * Перелезание через бревно; * Бросание мяча двумя руками воспитателю.   Игровое упражнение   * «Перепрыгни через ручеек» (перепрыгивать через веревку, лежа­щую на полу, с хлопком в ладоши над головой). | **61** |
| **52** | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педа­гога.  Бег между двумя линиями, не наступая на них.  Основные движения   * Перелезание через бревно; * Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); * Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.   Игровое упражнение   * «Пройди по дорожке» (проходить по гимнастической доске, лежа­щей на полу, перешагивая через кубик). | **62** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **53** | Ходьба огибая предметы.  Бег за воспитателем, от воспитателя  Основные движения   * Влезание на лестницу-стремянку (попытки); * Прыжки на двух ногах как можно дальше; * Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении   Игровое упражнение  • «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу). | **62** |
| **54** | Ходьба огибая предметы.  Бег между двумя линиями, не наступая на них.  Основные движения   * Перелезание через бревно; * Прыгание на двух ногах как можно дальше; * Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.   Игровое упражнение   * «Пройди по дорожке» (пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, руки на поясе). | **63** |
| **IV** | **55** | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педа­гога.  Бег за воспитателем, от воспитателя  Основные движения  Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;  Проползание заданного расстояния до ориентира;  Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.  **Игровое упражнение**  «Перешагни через ручеек» (перешагнуть через две веревки, лежа­щие на полу на расстоянии 20 см). | **63** |
| **56** | Ходьба огибая предметы.  Бег за воспитателем, от воспитателя.  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; * Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.   **Игровое упражнение**   * «Курочка-хохлатка» (по сигналу дети подбегают к педагогу).   (**Контрольное)** | **64** |

**Апрель**

Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, скамейки, дуги, веревка, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, пла­точки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | № занятия | | Програмное содержание | № страницы |
| **I** | **57** | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  Бег между двумя линиями, не наступая на них  Основные движения   * Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка * Подползание под веревку; * Прокатывание мяча одной и двумя руками.   Игровое упражнение «Мишки идут по лесу» имитировать походку медведя – ходить на внещней стороне стопы. | **66** |
| **58** | | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  Основные движения   * Подползание под дугу; * Прыжки с места на двух ногах как можно дальше; * Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. **Игровое упражнение** «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы). | **67** |
| **II** | **59** | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бегсо сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  Основные движения   * Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; * Прокатывание мяча между предметами; * Проползание в вертикально стоящий обруч.   Игровое упражнение  «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками). | **68** |
| **60** | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бегмежду двумя линиями, не наступая на них  Основные движения   * Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; * Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; * Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом   Игровое упражнение  • «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы). | | **68** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III** | **61** | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.  Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  **Основные движения**   * Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; * Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; * Катание мяча между предметами.   **Игровое упражнение**   * «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). | **24** |
| **62** | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.  Бегмежду двумя линиями, не наступая на них  **Основные движения**   * Перепрыгивание через две параллельные линии; * Передезание через бревно; * Прокатывание мяча между предметами.   Игровое упражнение   * «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой). | **69** |
| **IV** | **63** | Ходьба с перешагиванием веревки (падки), приподнятой на высоту 5—15 см.  Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.  **Основные движения**   * Перепрыгивание через две параллельные линии; * Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); * Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между пред­метами.   **Игровое упражнение:**   * «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы). | **70** |
| **64** | Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. **Бег м**ежду двумя линиями, не наступая на них  Основные движения   * Проползание в вертикально стоящий обруч; * Прокатывание мяча в произвольном направлении.   Игровое упражнение   * «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).   (**Контрольное)** | **71** |

**Май**

Задачи на месяц. Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, кубики, скамейки, мягкие модули, дуги, веревки, гимнастические палки, бревно, лестница-стремянка, корзина, гимнастическая доска, горка, игрушки, погремушки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | | | № занятия | | | Програмное содержание | | № страницы |
| **I** | | | **65** | | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег медленный — до 80 м.  Основные движения   * Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); * Проползание в два вертикально стоящих обруча; * Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.   Игровое упражнение   * «Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол). | |  |
| **66** | | | Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м  Основные движения   * Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; * Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки); * Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками.   Игровое упражнение   * «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и до­гнать его | |  |
| **II** | | | **67** | | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный — до 80 м.  Основные движения   * Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед * Проползание под две скамейки, стоящие рядом * Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами   **Игровое упражнение**   * «Перешагни через ручеек» (по сигналу –звенит бубен-перешагнуть через две веревки, лежащие на расстоянии 30 см, руки на поясе. | |  |
| **68** | | Ходьба огибая предметы. Бег медленный до 80 м  Основные движения   * Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; * Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; * Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках.   Игровое упражнение   * «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и до­гнать его). | | |  |
| **III** | **69** | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.Бег непрерывный — 30—40 секунд  Основные движения   * Передезание через бревно; * Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; * Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в про­извольном направлении.   Подвижная игра  «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой | | |  | |
| **70** | | Ходьба огибая предметы;  Бег непрерывный — 30-40 секунд  **Основные движения**   * Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; * Подползание под скамейку; * Бросание мяча взрослому.   Игровое упражнение   * «Мой веселый, звонкий мяч» (прокатить мяч двумя руками и дог­нать его). | | |  | |
| **IV** | **71** | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.  Бег медленный — до 80 м.  Основные движения   * Прыжки через две параллельные линии; * Влезание на лестницу-стремянку (попытки); * Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение * «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы). | | |  | |
| **72** | | Ходьба с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег непрерывный — 30—40 секунд.  Основные движения   * Подползание под гимнастическую палку; * Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира * Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами.   **Игровое упражнение**   * «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передви­гаться на внешней стороне стопы).   (**Контрольное)** | | |  | |