

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №75  
Центрального района Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
образовательного учреждения  
ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 2 от 30.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
\_\_\_\_\_ Елюкова А.Е.  
Приказ № 56-ов от 30.08.2022

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 75  
Центрального р-на СПб  
Протокол № 2 от 30.08.2022

**Рабочая программа на 2022-2023 учебный год  
инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной программы  
дошкольного образования, адаптированной для  
детей с ограниченными возможностями здоровья  
(ТНР) групп компенсирующей направленности  
для детей от 3 до 7 лет**

Инструктор физической культуры:

Тюрина Вера Ивановна

высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург  
2022 год

| №         | Содержание                                                                                                                                                                                                                               | Стр. |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>1.</b> | <b>Целевой раздел</b>                                                                                                                                                                                                                    | 3    |
| 1.1.      | Пояснительная записка                                                                                                                                                                                                                    | 3    |
| 1.2.      | Цели и задачи программы                                                                                                                                                                                                                  | 4    |
| 1.3.      | Принципы и подходы к формированию программы                                                                                                                                                                                              | 5    |
| 1.4.      | Характеристика возрастных особенностей физического развития детей ТНР                                                                                                                                                                    | 5    |
| 1.5       | Целевые ориентиры освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) в рамках образовательной области «Физическое развитие» | 11   |
| <b>2.</b> | <b>Содержательный раздел</b>                                                                                                                                                                                                             | 13   |
| 2.1       | Интегративное содержание области «Физическое развитие» и других образовательных областей                                                                                                                                                 | 13   |
| 2.2       | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Культурные практики.                                                                                 | 14   |
| 2.3       | Система физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                                                                                                              | 15   |
| 2.4       | Особенности взаимодействия со специалистами образовательного учреждения                                                                                                                                                                  | 22   |
| 2.5       | Формы взаимодействия с семьей воспитанников                                                                                                                                                                                              | 24   |
| 2.6       | Перспективное планирование образовательной деятельности:                                                                                                                                                                                 | 26   |
| 2.6.1     | Младшая группа                                                                                                                                                                                                                           | 26   |
| 2.6.2     | Средняя группа                                                                                                                                                                                                                           | 45   |
| 2.6.3     | Старшая группа                                                                                                                                                                                                                           | 66   |
| 2.6.4     | Подготовительная группа                                                                                                                                                                                                                  | 87   |
| 2.7       | Планирование физкультурных досугов и праздников                                                                                                                                                                                          | 115  |
| 2.8       | Система педагогического мониторинга по физкультуре                                                                                                                                                                                       | 116  |
| <b>3.</b> | <b>Организационный раздел</b>                                                                                                                                                                                                            | 117  |
| 3.1.      | Расписание организованной образовательной деятельности                                                                                                                                                                                   | 117  |
| 3.2.      | Режим двигательной активности                                                                                                                                                                                                            | 119  |
| 3.3       | Материально-техническое обеспечение программы                                                                                                                                                                                            | 120  |
| 3.4       | Методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                 | 121  |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Основной целью деятельности Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №75 Центрального района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ №75) является осуществление образовательной деятельности по образовательной программе дошкольного образования. Предметом деятельности ГБДОУ №75 является: - реализация образовательной программы дошкольного образования (далее – Программа). Образовательная программа дошкольного учреждения – это основной нормативный документ, характеризующий специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса. Образовательная программа в дошкольном учреждении обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое. Она создана как документ, направленный на обогащенное развитие детей дошкольного возраста и обеспечивающий единый процесс социализации и индивидуализации личности через осознание ребенком своих потребностей, возможностей и способностей. Программа обеспечивает возможность достижения воспитанником социально-нормативных возрастных характеристик на этапе завершения уровня дошкольного образования. Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №75 разработана в соответствии с требованиями основных законодательных и нормативных документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21»);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20») (с изменениями и дополнениями);
- Образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи и фонетико-фонематическими нарушениями речи).

Срок реализации Программы: в течение всего времени пребывания воспитанников в ГБДОУ, с 3 до 7 лет. Основная образовательная программа может корректироваться в связи с изменениями:

- нормативно-правовой базы дошкольного образования;
- образовательного запроса родителей;
- видовой структуры групп;

## **1.2. Цели, задачи, принципы**

### **Цели:**

1. Обеспечение равных условий получения образования каждым ребенком независимо от возраста, пола, национальности, социального статуса, психофизических особенностей;
2. Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных и психофизических способностей;
3. Содействие формированию основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья детей дошкольного возраста с ТНР в ДОУ путём повышения физиологической активности органов и систем детского организма.
4. Содействие формированию общей культуры личности детей, развития их нравственных, социальных, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, формирования предпосылок учебной деятельности;

### **Задачи:**

1. Обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
2. Создать благоприятные условия для гармоничного развития детей в соответствии с их возрастными, индивидуальными особенностями, творческого потенциала и склонностями развития, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; а также с учётом его особых образовательных потребностей;
3. Создать условия для формирования и развития жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями ребёнка, развития физических качеств;
4. Обеспечить интегративный подход всех специалистов ДОУ к организации физкультурно-оздоровительной работы;
5. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья; ГБДОУ детский сад № 75 Центрального района Санкт-Петербурга

### **Специальные задачи:**

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций
8. Развитие музыкальных способностей

### **1.3. Принципы построения содержания ОП:**

1. Принцип индивидуального подхода - учитывает возрастные закономерности развития ребенка, его индивидуальные возможности и особенности.
2. Принцип актуальности, научного подхода - соответствие содержания образовательной программы современным условиям и нормативно-правовому законодательству.
3. Принцип интеграции - обеспечение целостного интегративного процесса обучения и взаимодействия в разных образовательных областях.
4. Принцип системности и преемственности - взаимосвязь и взаимозависимость всех компонентов образовательной программы, поддержание связей между возрастными группами детей, участниками педагогического процесса;
5. Принцип добровольности - решение о включении ребенка и семьи в образовательную программу учреждения исходит от родителей (законных представителей)

### **1.4. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей ТНР**

Тяжелое нарушение речи (ОНР) рассматривается как системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте (Левина Р. Е., Филичева Т. Б., Чиркина Г. В.) Речевая недостаточность при общем недоразвитии речи у дошкольников может варьироваться от полного отсутствия речи до развернутой речи с выраженными проявлениями лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития (Левина Р. Е.). В настоящее время выделяют четыре уровня речевого развития, отражающие состояние всех компонентов языковой системы у детей с общим недоразвитием речи (Филичева Т. Б.).

**При первом уровне речевого развития** речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов, явлений, действий. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишенные флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

**При переходе ко второму уровню речевого развития** речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм и т. д. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов. Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звуко наполняемости слов. У детей выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

**Третий уровень речевого развития** характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и 10 числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех- и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

**Четвертый уровень речевого развития** (Филичева Т. Б.) характеризуется незначительными нарушениями компонентов языковой системы ребенка. Отмечается недостаточная дифференциация звуков: [т-т'-с-с'-ц], [р-р'-лл'-j] и др. Характерны своеобразные нарушения слоговой структуры слов, проявляющиеся в неспособности ребенка удерживать в памяти фонематический образ слова при понимании его значения. Следствием этого является искажение звуконаполняемости слов в различных вариантах. Недостаточная внятность речи и нечеткая дикция оставляют впечатление «смазанной». Все это показатели не закончившегося процесса фонемообразования. Остаются стойкими ошибки при употреблении суффиксов (единичности, эмоционально-оттеночных, уменьшительно-ласкательных, увеличительных). Отмечаются трудности в образовании

сложных слов. Кроме того, ребенок испытывает затруднения при планировании высказывания и отборе соответствующих языковых средств, что обуславливает своеобразие его связной речи. Особую трудность для этой категории детей представляют сложные предложения с разными придаточными. Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

### **Возрастные особенности развития детей младшей группы (3-4 года)**

- Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).
- Развивается моторная координация. Дети осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)
- Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).
- Внимание непроизвольно. Память непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Сохраняют и воспроизводят ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий.
- Мышление наглядно-действенное: решают задачи путем непосредственного действия с предметами.
- Начинает развиваться воображение (прежде всего, в игре).
- Дети проявляют любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к сверстникам. Способны к эмоциональной отзывчивости - сопереживают, утешают, помогают сверстнику. Большим эмоциональным благополучием характеризуются девочки.
- Характерно стремление быть независимым от взрослого и действовать как взрослый, что может провоцировать небезопасные способы поведения. Дети этого возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам, но выделяют не нарушение самой нормы, а нарушение требований взрослого, поэтому нередко обращаются с жалобой к взрослому.
- Выражено стремление к самостоятельной деятельности: любимым выражением является «я сам».

### **Возрастные особенности развития детей ср. группа (4-5 лет)**

- Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесие.

- Развивается моторика. Движения становятся более совершенными. Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять основные виды движений.
- Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. Мышление протекает в форме наглядных образов, следуя за восприятием.
- Внимание становится все более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания.
- Развивается память ребенка, становится более произвольной. Дети этого возраста отличаются многообразием выражения своих чувств, способны проявлять участие, сочувствие, сопереживание, используя средства интонационной речевой выразительности. Отмечается потребность в уважении, похвале, на замечания взрослых реагирует повышенной обидчивостью. Эмоционально откликаются на музыкальное сопровождение занятий, стараются имитировать различные эмоциональные состояния людей, животных.
- Следование правилам бывает неустойчивым – легко отвлекаются на то, что более интересно или «хорошо себя ведут» только в отношении наиболее значимых людей. Социальные нормы и правила поведения не осознаются, однако начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести», как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам в поведении другого, в своем собственном, эмоционально его переживают, что повышает возможность регулирования поведения.
- Волевые процессы формируются, поведение ребенка зависит от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

- Дети старшего возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.



- Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.
- Более совершенной становится крупная моторика.
- Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).
- Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.
- Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.
- Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.
- Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей. Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.
- Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.
- В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.
- Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам.
- В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе

### **Возрастные особенности развития детей подготовительная группа (6-7 лет)**

- Дети подготовительного к школе возраста владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.
- Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.
- Более совершенной становится крупная моторика.
- Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).
- Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья. Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.
- Внимание становится более устойчивым и произвольным. Могут заниматься не очень интересным на их взгляд, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Способны действовать по правилу, которое задается взрослым.
- К 6-7 годам появляются элементы произвольной памяти.
- Объем памяти изменяется не существенно. Улучшается ее устойчивость. Для запоминания могут использовать несложные приемы и средства.
- Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей. Эмоционально переживают не только оценку своего поведения другими, но и соблюдение ими самими норм и правил, соответствие поведения своим морально-нравственным представлениям (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т.д.), как правило, возможно, лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.
- Эмоционально откликаются на собственные успехи. Зачастую нуждаются в одобрении, поощрении и доброжелательном отношении взрослых.
- В поведении формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Происходит осознание общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.
- Проявляют способность к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам.

- В связи с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого) - повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка. Достаточно адекватно оценивают результаты своей деятельности по сравнению с другими детьми. Характерна завышенная общая самооценка, влияющая на положительное отношение к себе

### **1.5. Целевые ориентиры освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ОВЗ (ТНР) в рамках образовательной области «Физическое развитие»**

Срок реализации рабочей программы 2022- 2023 учебный год

**Младшая группа:** умение строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место и заканчивать упражнения по сигналу; сохранять правильное положение тела; ходить и бегать не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель; пролезать под дугой, не касаясь руками пола; лазать и перелезать через предметы; лазать по гимнастической стенке приставным шагом; выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры;

**Средняя группа:** умение перестраиваться с опорой на ориентиры; выполнять повороты в стороны; выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе; сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный); энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; ловить мяч (расст. 1,5м), отбивать мяч о пол(5 раз подряд); принимать и.п. при метании; ползать разными способами; двигаться ритмично под музыку;

**Старшая группа:** умение сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно; ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие; энергично отталкиваться в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; выполнять разнообразные упражнения с мячами; быстро и ритмично подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно провести знакомую подвижную игру;

**Подготовительная группа:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; формирование навыка систематического наблюдения за своим здоровьем; величиной нагрузкок; сохранять равновесие; энергично отталкиваться в скоростном беге; точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; выполнять разнообразные упражнения с мячами; быстро и ритмично подниматься и спускаться по гимнастической стенке; самостоятельно провести знакомую подвижную игру;

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1. Интегративное содержание области «Физическое развитие» и других образовательных областей.

Содержание Программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по пяти областям физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

В работе с детьми учитываются следующие направления **интеграции**:

- **Интеграция физического воспитания и речевого развития**, активизирует у детей фантазию, **развивает** творческие способности, фонематический слух и свободное общение со взрослыми и детьми через проговаривание действий, название упражнений, игровых правил, игр и упражнений с текстами стихотворений, потешек, считалок, сюжетных физкультурных занятий по прочитанным сказкам и рассказам, развиваются умения действовать в коллективе, создаётся эмоциональный настрой на развитие интереса и желания заниматься спортом, формируется правильное дыхание, развивается фонематический слух.

- **Интеграция физической культуры и художественно-эстетического развития дошкольников** развивает умственные способности, учит анализировать, сравнивать и обобщать. Она способствует овладению связной речью, обогащению словарного запаса и развитию сенсорики, положительно сказывается на общем интеллектуальном развитии ребенка. В процессе художественно – двигательной деятельности активизируется фантазия, развиваются творческие способности.

Примером служат упражнения имитационного характера: рисование предметов в воздухе, изображение движущейся волны, летящей птицы. Совместная художественная деятельность развивает умение действовать в коллективе, доводить начатое дело до конца. В конструктивной деятельности формируется умение видеть конструкцию объекта, ее части и функциональное назначение. Использование музыкального сопровождения в музыкально – ритмических упражнениях, подвижных играх, спортивных соревнованиях, помогает детям запомнить движения, выполнить их более выразительно, артистично передать характер и настроение, **развивает** умение двигаться согласованно с музыкой.

- **Интеграция физкультуры и познавательной деятельности**: улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Например, упражняя детей в количественном счете используются прыжки:

- Подпрыгните на одной (двух) ногах указанное количество раз,
- Подпрыгните на два раз меньше, чем дней в неделе;
- Посчитайте количество прыжков до кубика (или другого предмета);
- Попрыгайте по 5 раз на правой и левой ноге;

- Прыгая из обруча в обруч, назовите, каким по счету лежит обруч красного (синего и т. д.) цвета.

- **Интеграция «Физической» и «Социально – коммуникативной» областей** проходит через взаимодействие детей, помощь друг другу во время эстафет, выполнение упражнений, создание педагогических ситуаций, ситуаций морального выбора, оценивание результатов игр и соревнований. Что формирует развитие нравственных качеств: находчивости, выдержки, проявление смелости, взаимовыручки, умению действовать сообща, а также первичные представления о себе и собственных возможностях.

**Интегрированные физкультурные занятия и занятия по экологии.** Накопление двигательной активности происходит и при выполнении трудовых поручений: уходе, расстановке и уборке физкультурного инвентаря. Безусловно, решается и задача формирования навыков безопасного поведения при, проведении подвижных, спортивных игр, выполнении упражнений на спортивных снарядах, с физкультурным инвентарем.

Очень важную роль играет использование **здоровьесберегающих технологий**: дыхательной гимнастики, воздушного закаливания, гимнастики для глаз, самомассажа, су-джок терапии, пальчиковых игр, психогимнастики, игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и правильной осанки.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников. Культурные практики.**

Образовательный процесс в дошкольном учреждении имеет свои специфические особенности, связанные с отличительными особенностями развития Санкт-Петербурга.

### Национально-культурные особенности города

Санкт-Петербург — город многонациональный, поэтому одно из приоритетных направлений педагогического процесса — воспитание толерантного отношения к людям других национальностей, знакомство с мировой и национальной культурой нашей Родины. В связи с этим в содержание образовательного процесса включено знакомство детей с традициями и культурами многих народов. А начинается воспитание толерантности со знакомства с традициями семей воспитанников детского сада.

Поликультурное воспитание дошкольников строится на основе изучения национальных традиций семей воспитанников ГБДОУ. Дошкольники знакомятся с самобытностью и уникальностью русской и других национальных культур через:

- общение с представителями разных национальностей, участников образовательного процесса;
- знакомство с народными играми, народными игрушками;  
приобщение к музыке, устному народному творчеству, художественной литературе, декоративно-прикладному искусству и живописи разных народов

### Климатические особенности города

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха.

В образовательном процессе учитываются климатические особенности региона: время начала и окончания сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д); длительность светового дня; погодных условий; состава флоры и фауны и др.

В образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости. В середине года (январь – февраль) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы, во время которых проводят спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии, а также увеличивается продолжительность прогулок. В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, продуктивной и музыкально-художественной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги.

В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

В течение года в дошкольных группах проводятся тематические Дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников. Режим дня насыщается активной двигательной деятельностью, играми, решением занимательных задач, встречами с интересными людьми, «персонажами» любимых книг и др. Итогом таких дней являются проведение совместных мероприятий с родителями: физкультурных праздников, досугов, викторин, конкурсов.

#### Социальные особенности города

Социальный статус родителей воспитанников разнообразный. При планировании педагогического процесса учитывается статус семьи, наличие старшего поколения (бабушек, дедушек), учитывается уровень взаимоотношений ребенка и взрослых. В условиях современного «кризиса семьи» в образовательную программу включены совместные проекты для всей семьи.

### **2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы.**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников детского сада №75.

| <b>Раздел и направления работы</b>           | <b>Формы работы</b>                                                                                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Использование вариативных режимов дня</b> | Типовой режим дня по возрастным группам<br>Щадящий режим дня<br>Гибкий режим дня<br>Коррекция образовательной нагрузки |





|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни</b></p> | <p>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способствующих укреплению здоровья</p> <p>Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</p> <p>Формирование основ безопасности жизнедеятельности</p> <p>Формирование на доступном уровне необходимых знаний в области гигиены, медицины, основ безопасности жизнедеятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p><b>Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение</b></p>                                    | <p>Закаливание естественными факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-режим теплового комфорта в выборе одежды на занятиях по физкультуре (все группы)</li> <li>-режим проветривания (все группы)</li> <li>-воздушные ванны</li> <li>-свето-воздушные ванны и солнечные ванны в весеннее-летний период</li> <li>-бодрящая гимнастика после сна</li> <li>-умывание рук холодной водой (ср., ст., подг. гр.)</li> </ul> <p>Использование минерализованных добавок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Йодис»</li> </ul> <p>Использование витаминных и лекарственных препаратов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием в пищу продуктов обогащенных микронутриентами</li> </ul> <p>Использование пищевых добавок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитанциды</li> </ul> <p>Использование комплексов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- для укрепления мышц спины /коррекция осанки/</li> <li>- для укрепления мышц стопы – дорожка здоровья / профилактика плоскостопия/</li> <li>- оздоровительные комплексы при наиболее распространенных заболеваниях;</li> <li>- элементы фитбола</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастика для глаз</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>- упражнения на релаксацию</li> <li>- проведение профилактических прививок</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- музыкально-спортивный зал оснащенный спортивным инвентарем;
- существует кабинет медицинского работника;

В систему оздоровительной работы, проводимой в нашем детском саду, также включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, логопедические занятия с детьми с ТНР, витаминизация.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика в зале и в летний период времени на открытом воздухе, разнообразные подвижные игры в течение всего дня, занятия по физической культуре в зале и на воздухе, развлечения, соревнования, занятия в группах профилактики плоскостопия и нарушения осанки(мобильные группы), закаливание и гимнастика после сна. Все вместе эти формы деятельности позволяют обеспечить двигательную активность детей на протяжении всего дня, рационально распределить интеллектуальную и физическую нагрузку детей.

В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать или комплексы дыхательных упражнений.

### **Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.**

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

#### Задачи:

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

#### Основные правила.

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.

3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

4. Дышать носом.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

### **Массаж рук.**

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. «Мыть» кисти рук, активно тереть ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать «мочалкой» всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; «смывать водичкой мыло»: одной рукой вести вверх, затем ладонкой – вниз и «стряхнуть воду».

### **Общекорректирующие упражнения.**

Коррекция особенностей моторного развития детей осуществляется за счет специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания.

Упражнения направлены на:

- нормализацию мышечного тонуса,
- исправление неправильных поз,
- развитие статической выносливости, равновесия,
- упорядочение темпа движений, синхронного взаимодействия между движениями и речью,
- запоминание серии двигательных актов,
- развитие быстроты реакции на словесные инструкции,
- развитие тонкой двигательной координации, необходимой для полноценного становления навыков письма.

### **Особое внимание уделяется развитию тонкой моторики пальцев рук.**

Этому служат следующие упражнения:

- сжимать теннисный мячик;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- отхлопывать ритм ладонями по столу, затем чередуя положение: ладонь — ребро (одной и двумя руками);

- поочередно каждым пальцем отстукивать ритм в заданном темпе по поверхности стола; • перебирать разными пальцами натянутую резинку или шнурок;
- отстреливать каждым пальцем поочередно пинг-понговый шарик;
- тренировать захват мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой — левой руки (ладонь — кулак, ладонь — ребро ладони и т. п.);
- воспроизводить различные позы руки (кулак — ладонь — ребро), пальцев (колечко — цепь — щепоть);
- захватывать мелкие предметы небольшого диаметра различными пальцами;
- перекачивать ребристый карандаш большим и попеременно остальными пальцами;
- выполнять несложные геометрические узоры из мелких деталей (палочек, мозаики) на основе образца;
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов. Упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно ускоряя темп и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допуская содружественных движений и нарушения пространственной ориентации.

#### Организация деятельности по образовательной области «Физическое развитие».

| Образовательная деятельность в режимных моментах                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Непосредственно образовательная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Самостоятельная деятельность детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Совместная деятельность с семьей                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Закаливающие процедуры (н-р, ходьба босиком по ребристым дорожкам).<br>Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная).<br>Пальчиковые игры.<br>Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.<br>Подвижные игры.<br>Игры-имитации, хоро- водные игры.<br>Дидактические игры.<br>Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической | Физкультурные занятия (сюжетные, тематиче- ские, комплексные, контрольно- диагностические, учеб- но-тренирующего ха- рактера).<br>Физминутки и динами- ческие паузы Физиче- ские упражнения.<br>Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования.<br>Игры-имитации, хоро- водные игры.<br>Специальные оздоро- вительные (коррекци- онно-оздоровительные) | Рассматривание иллю- страций о физической культуре и спорте.<br>Настольно-печатные игры.<br>Подвижные игры, игры с элементами спорта.<br>Игры-имитации, хоро- водные игры.<br>Физические упражне- ния.<br>Отражение впечатле- ний о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности.<br>Двигательная актив- ность во всех видах са- мостоятельной дея- | <i>Вовлечение роди- телей в образова- тельный процесс ДОУ:</i><br>➤ «Гость группы» (встречи с инте- ресными людь- ми: спортсме- нами, учителем физкультуры в школе и др.)<br>➤ Физкультурные досуги и празд- ники («Путеше- ствие в Спорт- ландию», «Ве- селые старты»)<br>➤ Семейные про- екты (н-р, «Па- |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p> | <p>игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p> | <p>тельности детей.</p> | <p>па, мама, я – спортивная семья»).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Маршруты выходного дня (туристические прогулки, секции, клубы и др.)</li> </ul> <p><i>Психолого-педагогическое просвещение через организацию активных форм взаимодействия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Родительский клубы: «Навстречу друг другу» (физкультура вместе с мамой и папой), «Клуб любителей туризма», «Клуб любителей плавания».</li> <li>➤ Вечера вопросов и ответов.</li> <li>➤ Устные педагогические журналы («Мальчики и девочки – два разных мира», «Физическая готовность к школе»).</li> </ul> <p>И др.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **2.4. Особенности взаимодействия со специалистами образовательного учреждения.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателя с родителями, с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, логопедом. Предварительно составляется план работы совместной деятельности на год, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

- Консультации для воспитателей: «Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна», «Физическая готовность детей к школе».
- Планирование выступлений на педсоветах: « Охрана жизни и здоровья детей», «Итоги оздоровительной работы».
- Планирование медико-педагогических совещаний «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы», «Итоги оздоровительной работы».

В своей работе педагоги детского сада используют различные виды занятий, среди которых преобладают:

- сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;
- занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;
- занятия-тренировки основных видов движений;
- занятия по традиционной схеме: водно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;
- занятия-зачеты, на которых дети сдают физические нормативы на время.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Воспитателями подбирают упражнения и занятия по различным видам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинской сестры являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих дошкольное учреждение.
2. Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ.
3. Профилактика заболеваний.
4. Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Логопед – Инструктор по физической культуре** – использование упражнений на развитие основных движений; упражнения на различие звуков по высоте, вокальные упражнения, упражнения для выработки правильного фонационного выдоха; работа над просодической стороной речи. Проведение мониторинговых исследований, консультационных объединений.

**Воспитатель - Инструктор по физической культуре** – проведение консультаций, деловых игр, работа по журналам взаимодействия. Совершенствование артикуляционной, мелкой, общей моторики. Развитие внимания, памяти, двигательной активности детей в различных видах деятельности, на занятиях физической культуры.

К коррекционным задачам инструктора по физической культуре в группе для детей с ТНР относятся:

- Развитие артикуляционной и пальцевой моторики – процессов, связанных с речевой функцией;
- Развитие внимания, памяти, словесно-логического мышления - высших психических функций, тесно связанных с речевой деятельностью.

К общеобразовательным задачам инструктора по физической культуре в группе для детей с ТНР относятся:

- Обучение на занятиях по всем разделам адаптированной программы (кроме занятий раздела «Развитие речи»);
- Воспитательная работа в соответствии с адаптированной программой (нравственное, патриотическое, эстетическое, экологическое воспитание и пр.);
- Работа с родителями (законными представителями) воспитанников

## 2.5. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

### Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

По закону РФ «Об образовании» родители являются первыми педагогами своего ребенка. Участие родителей в жизни малыша не только дома, но и детском саду помогает им:

- преодолеть авторитаризм и увидеть мир с позиции ребенка (смотрю на мир твоими глазами);
- относиться к ребенку как к равному партнеру (допускать его в свою взрослую жизнь);
- понять, что недопустимо сравнивать его с другими детьми (каждый ребенок уникален и он — будущая личность);
- знать сильные и слабые стороны ребенка и учитывать их при воспитании (со стороны педагогу виднее, он специалист);
- проявлять искреннюю заинтересованность в его действиях и быть готовыми к эмоциональной поддержке, совместному переживанию его радостей и горестей;
- установить хорошие доверительные отношения с ребенком.

В «Концепции дошкольного воспитания» (В. Давыдов, В. Петровский) зафиксировано, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Поэтому так важно установить доверительный контакт между родителями и сотрудниками ДОО.

Вовлечение родителей в образовательный процесс важно не потому, что этого хочет педагог, а потому, что это необходимо для развития ребенка.

Для успешного и системного контакта с родителями в ДОО разработаны формы взаимодействия с родителями воспитанников с учетом опыта работы педагогов

### Формы сотрудничества ДОО и семьи

| Направления взаимодействия | Формы взаимодействия                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Изучение семьи             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Беседы (администрация, педагоги, специалисты)</li><li>• Наблюдение</li><li>• Анкетирование</li></ul>                                                 |
| Информирование родителей   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Родительские собрания</li><li>• Личные беседы</li><li>• Передача информации по электронной почте и телефону</li><li>• Наглядная информация</li></ul> |
| Консультирование родителей | <ul style="list-style-type: none"><li>• Консультации (индивидуальные, групповые, семейные)</li></ul>                                                                                         |
| Обучение родителей         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Мастер – классы</li><li>• Творческие задания</li></ul>                                                                                               |



|                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Совместная деятельность детского сада и семьи</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие родителей в образовательных проектах</li> <li>• Совместные праздники и досуги</li> <li>• Семейные фотовыставки</li> <li>• Субботники</li> <li>• Экскурсии</li> </ul> |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### **Задачи по взаимодействию с родителями (законными представителями):**

- Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- Объединить усилия для развития и воспитания детей;
- Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей (законных представителей), поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях. Задачи родителей (законных представителей) в коррекционной работе со своими детьми:
- Создание в семье условий, благоприятных для общего и речевого развития детей;
- Проведение целенаправленной и систематической работы по общему, речевому развитию детей и необходимости коррекции недостатков в этом развитии согласно рекомендациям специалистов.
- Физкультурно-досуговая совместная деятельность.
- Презентации и просвещение по здоровому образу жизни, олимпийскому движению.

## 2.6. Перспективное планирование образовательной деятельности.

### 2.6.1. Младшая группа.

#### Сентябрь

| не-де-ля | за-ня-тие | Содержа-ние: ходь-ба, бег                                      | ОРУ             | равнове-сие                                         | прыжки                                     | метание                                                 | лазание                                                  | подвиж-ная игра       | задачи                                                                   |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1         | Ходьба стайкой. Бег обычной стайкой                            | С погремушками  | Ходьба по извилистой дорожке                        | Прыжки на месте на всей стопе              | Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты           | Ползание на низких четвереньках, пролезая под воротиками | «Догонялки»           | Учить ходьбе по извилистой дорожке, тренировать в прыжках на всей стопе. |
|          | 2         | Ходьба парами. Бег парами за инструктором                      | С погремушками  | Ходьба по извилистой дорожке                        | Прыжки на месте на всей стопе              | -                                                       | Ползание на низких четвереньках                          | «Догонялки»           | Учить ходьбе по извилистой дорожке, тренировать в прыжках на всей стопе. |
|          | 3         | Ходьба стайкой. Бег врассыпную по площадке, п/и «Ёж с ежатами» | С погремушками  | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой | -                                          | Прокатывание мяча друг другу                            |                                                          | «Птички в гнёздышках» | Учить ходьбе по извилистой дорожке, учить прокатывать мяч друг другу.    |
| 2        | 4         | Ходьба за инструктором друг за другом. Бег врассыпную по залу  | Забавные птички | -                                                   | Прыжки с продвижением вперёд на всей стопе | Прокатывание мяча двумя руками друг другу, сидя на полу | Ползание на низких четвереньках, пролезая под воротиками | «Птички в гнёздышках» | Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу, сидя на полу              |
|          | 5         | Ходьба стайкой. Бег обычной стайкой                            | С погремушками  | Ходьба по извилистой дорожке                        | Прыжки на месте на всей стопе              | -                                                       | Ползание на низких четвереньках, пролезая под воротиками | «Тишина у пруда»      | Тренировать в ходьбе по извилистой дорожке, в прыжках на всей стопе.     |

|   |    |                                                               |                 |                                                              |                                            |                                                         |                                                             |                     |                                                                                                            |
|---|----|---------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 6  | Ходьба парами. Бег парами за инструктором, п/и «Ёж с ежатами» | С погремушками  | Ходьба по извилистой дорожке                                 | Прыжки на месте на всей стопе              | Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты           | -                                                           | «Тишина у пруда»    | Тренировать в ходьбе по извилистой дорожке, в прыжках на всей стопе.                                       |
| 3 | 7  | Ходьба стайкой. Бег врассыпную по площадке.                   | С погремушками  | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой          | -                                          | Прокатывание мяча друг другу                            | Ползание на низких четвереньках, пролезающая под воротиками | «Солнышко и дождик» | Тренировать в ходьбе по извилистой дорожке, учить прокатывать мяч друг другу.                              |
|   | 8  | Ходьба за инструктором друг за другом. Бег врассыпную по залу | Забавные птички | -                                                            | Прыжки с продвижением вперёд на всей стопе | Прокатывание мяча двумя руками друг другу, сидя на полу | Ползание на низких четвереньках, пролезающая под воротиками | «Солнышко и дождик» | Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу, сидя на полу, тренировать в ползании на низких четвереньках |
|   | 9  | Ходьба стайкой. Бег обычной стайкой, п/и «Ёж с ежатами»       | С кубиками      | Перешагивание через кубики (3 шт.) высотой 10-15 см (2 раза) | Прыжки с продвижением вперёд на всей стопе | -                                                       | Ползание на низких четвереньках за катящимся мячом          | «Пузырь»            | Учить перепрыгивать через кубики, тренировать в прыжках на всей стопе с продвижением вперёд.               |
| 4 | 10 | Ходьба парами. Бег парами за инструктором.                    | С кубиками      | Перешагивание через кубики (3 шт.) высотой 10-15 см (2 раза) | Прыжки с продвижением вперёд на всей стопе | Прокатывание мяча двумя руками в парах                  | -                                                           | «Пузырь»            | Учить перепрыгивать через кубики, тренировать в прыжках на всей стопе с продвижением вперёд.               |
|   | 11 | Ходьба стайкой. Бег врас-                                     | С мячом         | Перешагивание через                                          | -                                          | Прокатывание мяча друг                                  | Ползание на низких четверень-                               | «Воробышки и кот»   | Тренировать в перепры-                                                                                     |

|  |    |                                                                                  |                 |                                          |                                            |                                                   |                        |                   |                                                                                                            |
|--|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |    | сыпную по залу                                                                   |                 | кубики (3 шт.) высотой 10-15 см (2 раза) |                                            | другу в парах                                     | ках за катящимся мячом |                   | гивании через кубики, в прокатывании мяча в парах.                                                         |
|  | 12 | Ходьба за инструктором друг за другом. Бег врассыпную по площадке. П/ и «Ветер». | Забавные птички | -                                        | Прыжки с продвижением вперёд на всей стопе | Прокатывание мяча двумя руками друг другу в парах | Подлезание под дуги    | «Воробышки и кот» | Тренировать прокатывать мяч двумя руками друг другу в парах, в прыжках на всей стопе с продвижением вперёд |

## Октябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                        | ОРУ            | равновесие                             | прыжки                        | метание                                   | лазание                                        | подвижная игра      | Задачи                                               |
|--------|---------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне друг за другом. Бег врассыпную по залу.       | С погребушками | Ходьба с перешагиванием через предметы | Прыжки на двух ногах на месте | Прокатывание мяча друг другу двумя руками | -                                              | «Догони скорее мяч» | Обучать ходьбе с перешагиванием через предметы       |
|        | 2       | Ходьба в колонне друг за другом. Бег врассыпную по залу.       | С погребушками | -                                      | Прыжки на двух ногах на месте | Прокатывание мяча друг другу двумя руками | Ползание за катящимся мячом                    | «Догони скорее мяч» | Тренировать в прыжках на двух ногах на месте         |
|        | 3       | Ходьба в колонне друг за другом. Бег врассыпную по залу.       | С погребушками | Ходьба с перешагиванием через предметы | -                             | Прокатывание мяча друг другу двумя руками | Ползание за катящимся мячом                    | «Такси»             | Закреплять прокатывание мяча друг другу двумя руками |
| 2      | 4       | Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом. | С погребушками | Ходьба с перешагиванием через предметы | Прыжки на двух ногах на месте | -                                         | Ползание за катящимся мячом с ускорением темпа | «Такси»             | Обучать ползанию за катящимся мячом                  |

|   |   |                                                                                                |               |                              |                                                         |                                                  |                                                 |                |                                                                  |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу - бег в колонне                                    | С мячом       | Ходьба по извилистой дорожке | -                                                       | Прокатывание мяча между предметами (расст-60 см) | Ползание на средних четвереньках по прямой (5м) | «Лесные жучки» | Тренировать в ходьбе по извилистой дорожке                       |
|   | 6 | Ходьба в колонне друг за другом, ходьба на носочках, по сигналу - бег в колонне                | С мячом       | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | -                                                | Ползание на средних четвереньках по прямой (5м) | «Лесные жучки» | Обучать прыжкам на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне друг за другом, ходьба на внешней стороне стопы, по сигналу - бег в колонне   | Без предметов | -                            | Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед     | Прокатывание мяча между предметами (расст-60 см) | Ползание на средних четвереньках по прямой (5м) | «Лягушки»      | Тренировать в прокатывании мяча между предметами                 |
|   | 8 | Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу - бег в колонне, помахивая крылышками, как бабочки | Без предметов | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | Прокатывание мяча между предметами (расст-50 см) | -                                               | «Лягушки»      | Развивать умение ориентироваться в пространстве                  |

|   |    |                                                         |              |                                         |                                            |                                         |                                                               |                     |                                                  |
|---|----|---------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
|   | 9  | Чередование ходьбы и бега, по сигналу- бег к ориентиру. | С платочками | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | -                                       | Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом | «Наседка и цыплята» | Обучать ходьбе по наклонной доске и спуску с неё |
| 4 | 10 | Чередование ходьбы и бега, по сигналу- бег к ориентиру. | С платочками | -                                       | Прыжки вверх с места                       | Прокатывание мяча под дугу с расст. 1 м | Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом | «Наседка и цыплята» | Учить прыжкам вверх с места                      |

|   |   |                                                         |                             |                                         |                      |                                                        |                                                               |            |                                                                               |
|---|---|---------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Чередование ходьбы и бега, по сигналу- бег к ориентиру. | Без предметов «Тянем репку» | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё | -                    | Прокатывание мяча под дугу с расст. 1 м (сидя в парах) | Ползание на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом | «Самолёты» | Закрепить умение ползать на средних четвереньках под дугой за катящимся мячом |
|   | 2 | Чередование ходьбы и бега, по сигналу- бег к ориентиру. | Без предметов «Тянем репку» | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё | Прыжки вверх с места | Прокатывание мяча под дугу с расст. 1 м (сидя в парах) | -                                                             | «Самолёты» | Развивать меткость, глазомер                                                  |

## Ноябрь

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содержа-<br>ние:<br>ходьба,<br>бег                        | ОРУ                                | равнове-<br>сие                        | прыжки                                     | метание                                          | лазание                                                      | подвиж-<br>ная игра      | задачи                                             |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба «птички медленно летят», бег «птички быстро летят» | Без предметов «Воробушки»          | Ходьба по извилистой дорожке шир. 25см | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Прокатывание мяча друг другу в парах (расст. 1м) | -                                                            | «Воробушки и автомобиль» | Формировать навык ходьбы и бега в колонне          |
|             | 2           | Ходьба «птички медленно летят», бег «птички быстро летят» | Без предметов комплекс «Воробушки» | Ходьба по извилистой дорожке шир. 25см | -                                          | Прокатывание мяча друг другу в парах (расст. 1м) | Ползание по доске, лежащей на полу «жучки ползут по дорожке» | «Воробушки и автомобиль» | Упражнять в прокатывании мяча друг другу в парах   |
|             | 3           | Ходьба «птички медленно летят», бег «птички быстро летят» | С кубиками                         | Ходьба по извилистой дорожке шир. 25см | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | -                                                | Ползание по доске, лежащей на полу «жучки ползут по дорожке» | «По ровненькой дорожке»  | Закрепить умение ползания по доске на четвереньках |
| 2           | 4           | Ходьба «птички медленно летят», бег «птички быстро летят» | С кубиками                         | -                                      | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | Прокатывание мяча друг другу в парах (расст. 1м) | Ползание по доске, лежащей на полу «жучки ползут             | «По ровненькой дорожке»  | Развивать ловкость, координацию движений           |

|  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | по дорожке» |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|

|   |   |                                                       |                          |                           |                      |                                         |                                               |                    |                                                                   |
|---|---|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Комплекс «Падают листья» | -                         | Прыжок вверх с места | Прокатывание мяча в парах (расст. 1,5м) | Ползание на четвереньках под шнур «не задень» | «Найди свой домик» | Научить подползать под препятствия                                |
|   | 6 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Комплекс «Падают листья» | Ходьба по шнуру по прямой | Прыжок вверх с места | Прокатывание мяча в парах (расст. 1,5м) | -                                             | «Найди свой домик» | Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места  |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | С погребками             | Ходьба по шнуру по прямой | Прыжок вверх с места | -                                       | Ползание на четвереньках под шнур «не задень» | «Кошка и мышки»    | Упражнять в ходьбе по шнуру                                       |
|   | 8 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | С погребками             | Ходьба по шнуру по прямой | -                    | Прокатывание мяча в парах (расст. 1,5м) | Ползание на четвереньках под шнур «не задень» | «Кошка и мышки»    | Развивать ловкость, быстроту, интерес к двигательной деятельности |

|   |    |                                                                                             |            |                                     |                                           |                                                |                                              |                    |                                                       |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С кубиками | Ходьба по шнуру по кругу «не упади» | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами             | -                                            | Цветные автомобили | Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по шнуру |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С кубиками | -                                   | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | Цветные автомобили | Учить ползти в указанном направлении                  |

|    |                                                                                             |                                  |                                     |                                                                                 |                                                |                                              |                    |                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| 11 | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | Без предметов «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу «не упади» | -                                                                               | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Огурчик, огурчик» | Тренировать в прокатывании мяча под дугу с целью сбить кеглю |
| 12 | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | Без предметов «Пушистые цыплята» | Ходьба по шнуру по кругу «не упади» | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед из обруча в обруч, положенные на полу | -                                              | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Огурчик, огурчик» | Воспитывать интерес к двигательной деятельности              |

## Декабрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                | ОРУ           | равновесие                        | прыжки                                      | метание                                                     | лазание                                           | подвижная игра           | задачи                                    |
|--------|---------|--------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне змейкой. Бег по кругу                 | С игрушками   | Ходьба по гимнастической скамейке | Спрыгивание со скамейки на мат (выс. 15 см) | -                                                           | Подлезание под несколько подряд расположенных дуг | «Воробушки и автомобиль» | Научить ходить по скамейке                |
|        | 2       | Ходьба в колонне змейкой. Бег по кругу                 | С платочками  | Ходьба по гимнастической скамейке | Спрыгивание со скамейки на мат (выс. 15 см) | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте | -                                                 | «Воробушки и автомобиль» | Упражнять в прыгивании со скамейки на мат |
|        | 3       | Ходьба в колонне змейкой. Бег в колонне друг за другом | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке | -                                           | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте | Подлезание под несколько подряд расположенных дуг | «Снежинки и ветер»       | Развивать равновесие, ловкость            |
| 2      | 4       | Ходьба в колонне змейкой. Бег в ко-                    | С обручем     | -                                 | Спрыгивание со скамейки на мат              | Бросание мяча двумя                                         | Подлезание под несколько подряд рас-              | «Снежинки и ветер»       | Учить бросать мяч двумя руками об         |



|  |  |                      |  |  |              |                                         |                |  |                                |
|--|--|----------------------|--|--|--------------|-----------------------------------------|----------------|--|--------------------------------|
|  |  | лонне друг за другом |  |  | (выс. 15 см) | руками об пол и ловля его стоя на месте | положенных дуг |  | пол и ловить его стоя на месте |
|--|--|----------------------|--|--|--------------|-----------------------------------------|----------------|--|--------------------------------|

|   |   |                                                                                 |  |                              |                                              |                                                                    |                                             |                      |                                                                   |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | -                                                                  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Зайка беленький»    | Научить подлезать под дугу, не касаясь руками пола                |
|   | 6 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 1 м) | -                                           | «Зайка беленький»    | Закрепить умение прыгать вверх с целью достать предмет            |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | Ходьба по извилистой дорожке | -                                            | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 1 м) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Раз, два, три, ищи» | Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке сохраняя равновесие      |
|   | 8 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | -                            | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 1 м) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Раз, два, три, ищи» | Воспитывать внимательность при выполнении двигательной активности |

|   |    |                                                                                 |               |                              |                                                       |                                                                      |                                             |                  |                                                                    |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу | С мячом       | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд | -                                                                    | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Котят и щенята» | Научить подлезать под дугу, не касаясь руками пола                 |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу | Без предметов | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 80 см) | -                                           | «Котят и щенята» | Упражнять в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд |

|    |                                                                                 |               |                              |                                              |                                                                      |                                             |                           |                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|
| 11 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу | Без предметов | Ходьба по извилистой дорожке | -                                            | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 80 см) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» | Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке               |
| 12 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу | С мячом       | -                            | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 80 см) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Мой весёлый звонкий мяч» | Закрепить умение прыгать вверх с целью достать предмет |

## Январь

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содержа-<br>ние: ходьба,<br>бег                                                                       | ОРУ           | равновесие                                                                               | прыжки                                                               | метание                                            | лазание                     | подвиж-<br>ная иг-<br>ра | задачи                                                       |
|-------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба и бег змейкой между предметами. На сигнал «Зайки» дети останавливаются и прыгают на двух ногах | С обручем     | Ходьба по скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг (выс. 20 см) | -                                                  | Ползание по наклонной доске | «Поезд»                  | Обучать ходить по скамейке с дополнительным заданием         |
|             | 2           | Ходьба и бег змейкой между предметами. На сигнал «Зайки» дети останавливаются и прыгают на двух ногах | С мячом       | Ходьба по скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг (выс. 20 см) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расст. 1,5 м) | -                           | «Поезд»                  | Учить спрыгивать с высоты с приземлением в нарисованный круг |
|             | 3           | Ходьба и бег змейкой между предметами. На сигнал «Зайки» дети останавливаются и прыгают на двух ногах | Без предметов | Ходьба по скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой | -                                                                    | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расст. 1,5 м) | Ползание по наклонной доске | «Кот и мыши»             | Упражнять в бросках мяча от груди                            |

|   |   |                                                                                         |         |   |                                                                      |                                                    |                             |              |                                           |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------------------|
| 2 | 4 | Ходьба и бег змейкой между предметами. На сигнал «Зайки» дети останавливаются и прыгают | С мячом | - | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг (выс. 20 см) | Ловля мяча, брошенного воспитателем (расст. 1,5 м) | Ползание по наклонной доске | «Кот и мыши» | Развивать ловкость, координацию движений. |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                   |               |                                            |                                                            |                                                                                                        |                                                                                 |                      |                                                                   |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному с остановкой по команде | Без предметов | Перешагивание через кирпичики (выс. 15 см) | Прыжок на двух ногах, продвигаясь вперёд из обруча в обруч | -                                                                                                      | Ползание под дугой, встать, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз | «Лохматый пёс»       | Учить ползать под дугой с заданием для рук                        |
|   | 6 | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному с остановкой по команде | С мячом       | Перешагивание через кирпичики (выс. 15 см) | Прыжок на двух ногах, продвигаясь вперёд из обруча в обруч | Броски мяча от груди через верёвку, натянутую на уровне головы детей и бег за мячом – «Брось и догони» | -                                                                               | «Лохматый пёс»       | Тренировать в бросках мяча от груди через верёвку                 |
| 3 | 7 | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному с остановкой по команде | С обручем     | Перешагивание через кирпичики (выс. 15 см) | -                                                          | Броски мяча от груди через верёвку, натянутую на уровне головы детей и бег за мячом – «Брось и догони» | Ползание под дугой, встать, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз | «Берегись, заморожу» | Тренировать в упражнениях на равновесие, в ходьбе через кирпичики |
|   | 8 | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне                                   | С кубиком     | -                                          | Прыжок на двух ногах, продвигаясь вперёд из обруча в обруч | Броски мяча от груди через верёвку                                                                     | Ползание под дугой, встать, руки в стороны и опустить                           | «Берегись, заморожу» | Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд           |

|   |    |                                                                                                                 |               |                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                   |                     |                                                                            |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному, на носках                       | Без предметов | Ходьба по «змее», руки в стороны – «Идём к мишке» | Прыжки через палочки, положенные на полу – «Прыгни через палочки» | Броски мяча из-за головы двумя руками и бег за ним – «Догони мяч» | -                                                 | «У медведя во бору» | Научить бросать мяч из-за головы двумя руками                              |
| 4 | 10 | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа | С кубиком     | Ходьба по «змее», руки в стороны – «Идём к мишке» | -                                                                 | Броски мяча из-за головы двумя руками и бег за ним – «Догони мяч» | Перелазание через «бревно», лежащее на полу боком | «У медведя во бору» | Закрепить умение бегать с ускорением и замедлением, развивать выносливость |

## Февраль

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                               | ОРУ           | равновесие                                               | прыжки                                                                 | метание                                                             | лазание                         | подвижная игра  | задачи                                                                           |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба парами в колонне; парами змейкой, огибая предметы; бег в парах | С обручем     | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках – «как мышки» | Прыжки в длину с места через две линии - «через ручеёк» (расст. 15 см) | -                                                                   | Переползание через бревно боком | «Зайка»         | Научить детей ходить по скамейке на высоких четвереньках                         |
|        | 2       | Ходьба парами в колонне; парами змейкой, огибая предметы; бег в парах | Без предметов | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках – «как мышки» | Прыжки в длину с места через две линии - «через ручеёк» (расст. 15 см) | Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно (расст. 1,5 м) | -                               | «Зайка»         | Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук                       |
|        | 3       | Ходьба парами в колонне; парами змейкой, огибая предметы; бег в парах | С мячом       | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках – «как мышки» | -                                                                      | Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно (расст. 1,5 м) | Переползание через бревно боком | «Кот и цыплята» | Закрепить умение ловить мяч и бросать мяч, координируя направление и силу броска |

|   |   |                                                                       |            |   |                                                                        |                                                                     |                                  |                 |                                                            |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------|------------|---|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|
| 2 | 4 | Ходьба парами в колонне; парами змейкой, огибая предметы; бег в парах | С кубиками | - | Прыжки в длину с места через две линии - «через ручеёк» (расст. 15 см) | Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно (расст. 1,5 м) | Переползание через бревно боксом | «Кот и цыплята» | Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------|------------|---|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                                             |               |                                        |                                         |                                                                   |                                         |                         |                                                                 |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через кубики; бег в колонне по одному | С мячом       | Ходьба по скамейке с мячом над головой | Прыжки в длину с места (расст. 40-50см) | -                                                                 | Пролезание в обруч грудью вперёд        | «Весёлые снежинки»      | Закрепить умение пролезать в обруч вперёд прямо                 |
|   | 6 | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через кубики; бег в колонне по одному | С кубиками    | Ходьба по скамейке с мячом над головой | Прыжки в длину с места (расст. 40-50см) | Бросание мяча вперёд вдаль двумя руками из-за головы «испугались» | -                                       | «Весёлые снежинки»      | Тренировать в умении бросать мяч вперёд вдаль разными способами |
| 3 | 7 | Ходьба на носках, высоко поднимая колени; бег в колонне по одному                           | Без предметов | Ходьба по скамейке с мячом над головой | -                                       | Бросание мяча вперёд вдаль двумя руками из-за головы «испугались» | Пролезание в обруч правым и левым боком | «По ровненькой дорожке» | Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком             |
|   | 8 | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному                           | С платочками  | -                                      | Прыжки в длину с места (расст. 40-50см) | Бросание мяча вперёд вдаль двумя руками из-за головы «испугались» | Пролезание в обруч правым и левым боком | «По ровненькой дорожке» | Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры     |

|  |   |                                                                                                      |         |                                                                   |                                                                                      |   |                                          |                         |                                                                  |
|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба мелким и широким шагом, со сменой направления движения; бег по извилистой дорожке, враспынную | С мячом | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расст. 15 см друг от друга | Прыжки со сменной положения ног (врозь – вместе) с продвижением вперёд на расст. 2 м | - | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе | «Зайка беленький сидит» | Научить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками |
|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                                      |                        |                                                                   |                                                                                      |                                                 |                                          |                         |                                                       |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба мелким и широким шагом, со сменой направления движения; бег по извилистой дорожке, врассыпную | С кольцом (кольцеброс) | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расст. 15 см друг от друга | Прыжки со сменной положения ног (врозь – вместе) с продвижением вперёд на расст. 2 м | Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль) | -                                        | «Зайка беленький сидит» | Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие |
|   | 11 | Ходьба мелким и широким шагом, со сменой направления движения; бег по извилистой дорожке, врассыпную | С флажками             | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расст. 15 см друг от друга | Прыжки со сменной положения ног (врозь – вместе) с продвижением вперёд на расст. 2 м | Бросание мяча вперёд двумя руками снизу (вдаль) | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе | «Птицы и лиса»          | Закрепить умение прыгать со сменной положения ног     |

## Март

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                           | ОРУ           | равновесие                                                        | прыжки                                                               | метание                                                     | лазание                                     | подвижная игра      | задачи                                                                   |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба широким и мелким шагом; бег со сменой направления движения | С кубиками    | Ходьба по кирпичикам, расположенных на расст. 15 см друг от друга | Прыжки из обруча в обруч, положенных на полу друг за другом(3-4 шт.) | -                                                           | Ползание на четвереньках по наклонной доске | «Солнышко и дождик» | Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по кирпичикам                 |
|        | 2       | Ходьба широким и мелким шагом; бег со сменой направления движения | Без предметов | Ходьба по кирпичикам, расположенных на расст. 15 см друг от друга | Прыжки из обруча в обруч, положенных на полу друг за другом(3-4 шт.) | Броски мяча двумя руками из-за головы вдаль – «Кто дальше?» | -                                           | «Солнышко и дождик» | Упражнять в прыжках из обруча в обруч, положенных на полу друг за другом |
|        | 3       | Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег по кругу                   | С мячом       | Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6 шт.)               | -                                                                    | Броски мяча двумя руками из-за головы вдаль – «Кто дальше?» | Ползание на четвереньках по наклонной доске | «Кролики»           | Тренировать в ползании на четвереньках по наклонной доске                |

|   |   |                                                 |           |   |                                   |                                                                                                     |                                          |           |                                                         |
|---|---|-------------------------------------------------|-----------|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|
| 2 | 4 | Ходьба по кругу, взявшись за руки, бег по кругу | С кольцом | - | Прыжки через 3 кубика (выс.10 см) | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расстояния 1 м правой рукой – «Попади в обруч» | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе | «Кролики» | Научить детей выполнять замах при броске мешочка в цель |
|---|---|-------------------------------------------------|-----------|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                 |               |                                                         |                                                    |                                                                                                     |                                            |                     |                                                                        |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба с дополнительным заданием для рук; бег с ускорением и замедлением темпа                  | Без предметов | Влезание на скамейку, поворот вокруг себя переступанием | Прыжки на двух ногах вокруг палки, лежащей на полу | -                                                                                                   | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе   | «У медведя во бору» | Учить влезать на скамейку, выполняя поворот вокруг себя переступанием  |
|   | 6 | Ходьба с дополнительным заданием для рук; бег с ускорением и замедлением темпа                  | С обручем     | Влезание на скамейку, поворот вокруг себя переступанием | Прыжки на двух ногах вокруг палки, лежащей на полу | Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст. 1 м                                               | -                                          | «У медведя во бору» | Закрепить умение бросать мяч двумя руками в корзину снизу с расст. 1 м |
| 3 | 7 | Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, со сменой направления движения по звуковому сигналу | С кубиком     | Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6 шт.)     | -                                                  | Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст. 1 м                                               | Лазанье на четвереньках по наклонной доске | «У медведя во бору» | Тренировать в лазании на четвереньках по наклонной доске               |
|   | 8 | Ходьба и бег с высоким подниманием коленей, со сменой направления движения                      | С платочком   | -                                                       | Прыжки через 3 кубика (выс.10 см)                  | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расстояния 1 м правой рукой – «Попади в обруч» | Лазанье на четвереньках по наклонной доске | Цветные автомобили  | Упражнять в прыжках через 3 кубика                                     |

|  |   |                                                                      |           |                                                         |                                                    |                                                               |   |                    |                                             |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба с дополнительным заданием, бег, прямой галоп «как на лошадке» | С кубиком | Влезание на скамейку, поворот вокруг себя переступанием | Прыжки на двух ногах вокруг палки, лежащей на полу | «Брось мяч вперёд» - бросание мяча вперёд инструктору и ловля | - | «Лиса в курятнике» | Развивать равновесие при ходьбе по скамейке |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---|--------------------|---------------------------------------------|

|   |    |                                                                                                         |               |                           |                                                                                  |                                                                                     |                                            |                    |                                                        |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|
|   |    |                                                                                                         |               |                           |                                                                                  | мяча от ин-структора                                                                |                                            |                    |                                                        |
| 4 | 10 | Ходьба с дополнительным заданием, бег, прямой галоп «как на лошадке»                                    | Без предметов | Ходьба по наклонной доске | -                                                                                | «Брось мяч вперёд» - бросание мяча вперёд ин-структору и ловля мяча от ин-структора | Лазанье на четвереньках по наклонной доске | «Лиса в курятнике» | Тренировать в лазании по лестнице                      |
|   | 11 | Ходьба друг за другом, бег на скорость (20 сек.) Спокойная ходьба                                       | С обручем     | -                         | «Перепрыгни через лужи» - прыжки через верёвочки, лежащие на полу (расст. 15 см) | Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст. 1 м                               | Лазанье по лестнице вверх и вниз           | «Пилоты»           | Развивать глазомер при броске мяча двумя руками в цель |
|   | 12 | Построение. Повороты направо, налево. Ходьба друг за другом, бег на скорость (20 сек.) Спокойная ходьба | С колечком    | Ходьба по наклонной доске | «Перепрыгни через лужи» - прыжки через верёвочки, лежащие на полу (расст. 15 см) | -                                                                                   | Лазанье по лестнице вверх и вниз           | «Пилоты»           | Формировать умение выполнять повороты направо и налево |

## Апрель

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                               | ОРУ        | равновесие                           | прыжки                                                       | метание | лазание                                             | Подвижная игра   | Задачи                                             |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кубиками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | -       | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Пастух и стадо» | Тренировать в ходьбе по шнуру по прямой и по кругу |



|   |   |                                                                                       |             |                                                       |                                                              |                                                                          |                                                     |                  |                                                                                                  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 2 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кубиками  | -                                                     | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах по прямой (расст. между кубиками 50см)      | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Пастух и стадо» | Учить прыжкам на одной ноге поочередно на правой и левой и с поворотом вокруг себя на двух ногах |
|   | 3 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кошечками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу                  | -                                                            | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. между кубиками 50см) | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Скок – поскок»  | Тренировать в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками                                |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кошечками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу (руки за спиной) | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. между кубиками 50см) | -                                                   | «Скок – поскок»  | Развивать ловкость, точность движений                                                            |

|  |   |                                                                            |           |                                  |                             |                                                                                        |                                  |         |                                                                |
|--|---|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба в колонне со сменой направления, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками                 | -                                | «Такси» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительных заданий |
|  | 6 | Ходьба в колонне со сменой направления, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем | Ходьба по «змее», руки в стороны | -                           | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами | Подлезание под дуги (3шт.) прямо | «Такси» | Развивать ловкость и координацию движений                      |

|   |   |                                                                            |                        |                                  |                             |                                                                                        |                                                 |                     |                                               |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|
| 3 | 7 | Ходьба в колонне со сменой направления, бег, по команде с поворотом кругом | С об-ручем             | -                                | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами | Подлезание под дуги (3шт.) правым и левым боком | «Не забегай в круг» | Научить подлезать под препятствия боком       |
|   | 8 | Ходьба в колонне со сменой направления, бег, по команде с поворотом кругом | Без предметов «Пчёлки» | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прямой галоп, руки за спину | -                                                                                      | Подлезание под дуги (3шт.) правым и левым боком | «Не забегай в круг» | Развивать умение быстро реагировать на сигнал |

|   |    |                                                    |          |                                                      |                                                                |                                                         |                                                                        |                             |                                                                |
|---|----|----------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С палкой | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны | -                                                              | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч | «Нам не страшен серый волк» | Учить бросать мяч вверх и вниз об пол и ловля его двумя руками |
| 4 | 10 | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С палкой | -                                                    | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч | «Нам не страшен серый волк» | Развивать ловкость, глазомер, равновесие                       |
|   | 11 | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С мячом  | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам  | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | -                                                       | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч | «Зайка серый умывается»     | Научить детей ходить по доске с мешочком на голове             |
|   | 12 | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С мячом  | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | -                                                                      | «Зайка серый умывается»     | Тренировать прыгать из глубокого приседа                       |

## Май

| не де ля | зая ня- тие | Содержание: ходьба, бег                                                                     | ОРУ        | равнове- сие                                           | прыжки                                                                          | метание                                        | лазание                                      | по- дви- ж- ная игра | задачи                                                            |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1           | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С палкой   | Ходьба по шнуру по прямой, руки в стороны - «не упади» | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | -                                            | «Раз, два, три, ищи» | Тренировать в прокатывании мяча под дугу с целью сбить кеглю      |
|          | 2           | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С кубиком  | -                                                      | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Раз, два, три, ищи» | Учить ползать по скамейке на средних четвереньках                 |
|          | 3           | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С мячом    | Ходьба по шнуру по кругу, руки в стороны «не упади»    | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | -                                              | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Мы весёлые ребята»  | Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по шнуру             |
| 2        | 4           | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С флажками | Ходьба по шнуру по кругу «не упади»                    | -                                                                               | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Мы весёлые ребята»  | Развивать ловкость, быстроту, интерес к двигательной деятельности |

|  |   |                                                                                                 |            |                                                     |                                       |                                                              |                                                 |                   |                                                                   |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег врассыпную по залу с остановкой на сигнал | С палкой   | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами | -                                               | «Мяч через сетку» | Тренировать в ходьбе по доске с мешочком на голове, руки на поясе |
|  | 6 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег врассыпную по залу с остановкой на сигнал | С флажками | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | -                                                            | Подлезание под препятствия правым и левым боком | «Мяч через сетку» | Обучать прямому галопу по кругу, руки за спиной                   |

|   |   |                                                                                                 |               |                                                     |                                       |                                                              |                                                 |                     |                                                                              |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 7 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег враспынную по залу с остановкой на сигнал | Без предметов | -                                                   | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами | Подлезание под препятствия правым и левым боком | «Солнышко и дождик» | Закреплять умение прокатывать мяч друг другу из разных и.п. между предметами |
|   | 8 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег враспынную                                | Без предметов | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | -                                     | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между            | Подлезание под препятствия правым и левым боком | «Солнышко и дождик» | Воспитывать интерес к двигательной деятельности                              |

|   |    |                                                       |               |                                             |                                                                  |                                                                   |                                         |                          |                                                                                 |
|---|----|-------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | С мячом       | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | -                                                                | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | Подлезание под дугу правым, левым боком | «Солнышко и дождик»      | Обучать бросать мяч вверх, вниз об пол и ловить его 2-мя руками 3-4 раза подряд |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | С палками     | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | -                                                                 | Переползание через бревно боком         | «Солнышко и дождик»      | Обучать переползать через бревно боком                                          |
|   | 11 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Без предметов | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | -                                       | «Воробушки и автомобиль» | Тренировать в прыжках из глубокого приседа стоя на месте                        |
|   | 12 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Без предметов | -                                           | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | Переползание через бревно боком         | «Воробушки и автомобиль» | Воспитывать интерес к двигательной деятельности                                 |

## Июнь

|        |         |                         |     |            |        |         |         |                |        |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|
| неделя | занятия | Содержание: ходьба, бег | ОРУ | равновесие | прыжки | метание | лазание | подвижная игра | задачи |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|

|   |   |                                                                                      |                                |                                           |                                                       |                              |                                            |                |                                                                                 |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Построение по одному в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. Бег друг за другом. | С кубиками                     | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | -                            | Ползание по прямой на низких четвереньках  | «Перелёт птиц» | Учить прыжкам на двух ногах со сменой положения ног, ползанию по прямой         |
|   | 2 | Построение по одному в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. Бег друг за другом. | С погремушками                 | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | -                                                     | Катание обруча в парах       | Ползание по прямой на средних четвереньках | «Перелёт птиц» | Учить катанию обруча в парах, ползанию по прямой                                |
|   | 3 | Построение по одному в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. Бег друг за другом. | Без предметов                  | -                                         | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Катание обруча в парах       | Ползание по прямой на средних четвереньках | «Птицы и лиса» | Тренировать в прыжках на двух ногах со сменой положения ног, ползанию по прямой |
| 2 | 4 | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Бег в колонне друг             | Без предметов                  | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Катание мяча в парах         | -                                          | «Птицы и лиса» | Тренировать в прыжках на двух ногах со сменой положения ног, в катании мяча     |
|   | 5 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа                    | Комплекс «Проверка вагончиков» | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз    | -                                                     | Прокатывание обручей в парах | Ползание по прямой на средних четвереньках | «Карусель»     | Учить ходьбе по наклонной доске, прокатыванию обручей в парах                   |
|   | 6 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа                    | Комплекс «Проверка вагончиков» | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз    | Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног | -                            | Ползание по прямой на низких четвереньках  | «Карусель»     | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам на двух ногах со сменой положения ног  |

|   |   |                                                                                        |               |                                        |                                                       |                              |                                           |                  |                                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 7 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа. П/и «Птица и лиса». | Без предметов | Ходьба по канату, положенному на земле | Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног | Прокачивание обручей в парах | -                                         | «Поймай бабочку» | Учить ходьбе по канату, положенному на земле, сохраняя равновесие                        |
|   | 8 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа                      | Без предметов | -                                      | Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног | Прокачивание обручей в парах | Ползание по прямой на низких четвереньках | «Поймай бабочку» | Тренировать в ходьбе по наклонной доске, в прыжках на двух ногах со сменой положения ног |

|   |    |                                                                                    |               |                        |                                                                                                           |                                                               |                                                                        |                |                                                                            |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой звукового сигнала. | С кубиками    | -                      | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 50см друг от друга) | Прокачивание обручей в парах между кубиками (расстояние 50см) | Ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч головой | «Кролики»      | Формировать умение бегать со сменой направления по звуковому сигналу       |
| 4 | 10 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой звукового сигнала. | С кубиками    | Ходьба по «змее» прямо | -                                                                                                         | Прокачивание обручей в парах между кубиками (расстояние 50см) | Ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч головой | «Кролики»      | Учить детей ходить по змее, упражнять в ползании на четвереньках «змейкой» |
|   | 11 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой звукового сигнала. | Без предметов | Ходьба по «змее» прямо | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 5-6 шнуров                                               | Прокачивание обручей в парах между кубиками (расстояние 50см) | -                                                                      | «Перелёт птиц» | Упражнять в прокатывании обручей в парах между кубиками                    |

|  |    |                                                                         |          |                        |                                            |   |                                            |                |                                                   |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|
|  | 12 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой сигнала | С мячами | Ходьба по «змее» прямо | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд | - | Ползание на средних четвереньках «змейкой» | «Перелёт птиц» | Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------|--------------------------------------------|---|--------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|

## Июль

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                               | ОРУ         | равновесие                                            | прыжки                                                       | метание                                                                  | лазание                                             | подвижная игра      | задачи                                                                                           |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кубиками  | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу                  | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | -                                                                        | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «У медведя во бору» | Тренировать в ходьбе по шнуру по прямой и по кругу                                               |
|        | 2       | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кубиками  | -                                                     | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах по прямой (расст. между кубиками 50см)      | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «У медведя во бору» | Учить прыжкам на одной ноге поочередно на правой и левой и с поворотом вокруг себя на двух ногах |
|        | 3       | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С косичками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу                  | -                                                            | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. между кубиками 50см) | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Зайцы и волк»      | Тренировать в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками                                |
| 2      | 4       | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С косичками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу (руки за спиной) | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. между кубиками 50см) | -                                                   | «Зайцы и волк»      | Развивать ловкость, точность движений                                                            |

|   |   |                                                                              |                        |                                  |                             |                                                                                        |                                                 |                |                                                                |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем              | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками                 | -                                               | «Перебежки»    | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительных заданий |
|   | 6 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем              | Ходьба по «змее», руки в стороны | -                           | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами | Подлезание под дуги (3шт.) прямо                | «Перебежки»    | Развивать ловкость и координацию движений                      |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем              | -                                | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами | Подлезание под дуги (3шт.) правым и левым боком | «Перелёт птиц» | Научить подлезать под препятствия боком                        |
|   | 8 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | Без предметов «Пчёлки» | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прямой галоп, руки за спину | -                                                                                      | Подлезание под дуги (3шт.) правым и левым боком | «Перелёт птиц» | Развивать умение быстро реагировать на сигнал                  |

|   |    |                                                    |          |                                                      |                                                                |                                                         |                                                                        |                   |                                                                |
|---|----|----------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С палкой | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны | -                                                              | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч | «Найди себе пару» | Учить бросать мяч вверх и вниз об пол и ловля его двумя руками |
| 4 | 10 | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С палкой | -                                                    | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч | «Найди себе пару» | Развивать ловкость, глазомер, равновесие                       |



|    |                                                    |         |                                                     |                                                                |                                                         |                                                                        |                    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------|
| 11 | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С мячом | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | -                                                       | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч | «Лиса в курятнике» | Научить детей ходить по доске с мешочком на голове |
| 12 | Ходьба со сменой ведущего. Бег со сменой ведущего. | С мячом | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | -                                                                      | «Лиса в курятнике» | Тренировать в прыжках из глубокого приседа.        |

## Август

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                     | ОРУ        | равновесие                                           | прыжки                                                                          | метание                                        | лазание                                      | подвижная игра      | задачи                                                       |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С палкой   | Ходьба по шнуру по прямой, руки в стороны «не упади» | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | -                                            | «Лиса в курятнике»  | Тренировать в прокатывании мяча под дугу с целью сбить кеглю |
|        | 2       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С кубиком  | -                                                    | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Лиса в курятнике»  | Учить ползать по скамейке на средних четвереньках            |
|        | 3       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С мячом    | Ходьба по шнуру по кругу, руки в стороны «не упади»  | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | -                                              | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Подбрось – поймай» | Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по шнуру        |
| 2      | 4       | Ходьба в колонне с высоким подниманием ко-                                                  | С флажками | Ходьба по шнуру по кругу «не упа-                    | -                                                                               | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кег-  | Ползание на средних четвереньках по ска-     | «Подбрось – поймай» | Развивать ловкость, быстроту, интерес к двигатель-           |

|  |  |                                              |  |     |  |    |       |  |                       |
|--|--|----------------------------------------------|--|-----|--|----|-------|--|-----------------------|
|  |  | леней и<br>взмахами<br>рук, бег в<br>колонне |  | ди» |  | лю | мейке |  | ной дея-<br>тельности |
|--|--|----------------------------------------------|--|-----|--|----|-------|--|-----------------------|

|   |   |                                                                                                                             |                    |                                                                         |                                                               |                                                                                     |                                                                   |                           |                                                                                                  |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Чередование<br>обычной<br>ходьбы с<br>ходьбой при-<br>гнувшись.<br>Бег врассып-<br>ную по залу с<br>остановкой<br>на сигнал | С палкой           | Ходьба по<br>доске с<br>мешоч-<br>ком на<br>голове,<br>руки на<br>поясе | Пря-<br>мой<br>галоп<br>по кру-<br>гу, ру-<br>ки за<br>спиной | Прокатыва-<br>ние мяча друг<br>другу из раз-<br>ных и.п. меж-<br>ду предмета-<br>ми | -                                                                 | «Пилоты»                  | Тренировать<br>в ходьба по<br>доске с ме-<br>шочком на<br>голове, руки<br>на поясе               |
|   | 6 | Чередование<br>обычной<br>ходьбы с<br>ходьбой при-<br>гнувшись.<br>Бег врассып-<br>ную по залу с<br>остановкой<br>на сигнал | С флаж-<br>ками    | Ходьба по<br>доске с<br>мешоч-<br>ком на<br>голове,<br>руки на<br>поясе | Пря-<br>мой<br>галоп<br>по кру-<br>гу, ру-<br>ки за<br>спиной | -                                                                                   | Подлезание<br>под препят-<br>ствия пра-<br>вым и ле-<br>вым боком | «Пилоты»                  | Обучать<br>прямоу<br>галопу по<br>кругу, руки<br>за спиной                                       |
| 3 | 7 | Чередование<br>обычной<br>ходьбы с<br>ходьбой при-<br>гнувшись.<br>Бег врассып-<br>ную по залу с<br>остановкой<br>на сигнал | Без пред-<br>метов | -                                                                       | Пря-<br>мой<br>галоп<br>по кру-<br>гу, ру-<br>ки за<br>спиной | Прокатыва-<br>ние мяча друг<br>другу из раз-<br>ных и.п. меж-<br>ду предмета-<br>ми | Подлезание<br>под препят-<br>ствия пра-<br>вым и ле-<br>вым боком | «Мыши в<br>кладо-<br>вой» | Закреплять<br>умение про-<br>катывать мяч<br>друг другу<br>из разных<br>и.п. между<br>предметами |
|   | 8 | Чередование<br>обычной<br>ходьбы с<br>ходьбой при-<br>гнувшись.<br>Бег врассып-<br>ную по залу                              | Без пред-<br>метов | Ходьба по<br>доске с<br>мешоч-<br>ком на<br>голове,<br>руки на<br>поясе | -                                                             | Прокатыва-<br>ние мяча друг<br>другу из раз-<br>ных и.п. меж-<br>ду предмета-<br>ми | Подлезание<br>под препят-<br>ствия пра-<br>вым и ле-<br>вым боком | «Мыши в<br>кладо-<br>вой» | Воспитывать<br>интерес к<br>двигатель-<br>ной деятель-<br>ности                                  |

|   |    |                                                                              |                |                                                             |                                                                                           |                                                                                           |                                                    |                          |                                                                                                       |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба<br>в ко-<br>лонне<br>парами,<br>бег в<br>колонне<br>друг за<br>другом | С мячом        | Ходьба по<br>доске, пе-<br>решагивая<br>через пред-<br>меты | -                                                                                         | Бросание<br>мяча<br>вверх,<br>вниз об<br>пол и<br>ловля<br>его 2-мя<br>руками<br>(3 раза) | Подлезание<br>под дугу пра-<br>вым, левым<br>боком | «Пастух<br>и ста-<br>до» | Обучать бро-<br>сать мяч<br>вверх, вниз<br>об пол и ло-<br>вить его 2-мя<br>руками 3-4<br>раза подряд |
| 4 | 10 | Ходьба<br>в ко-<br>лонне<br>парами,<br>бег в<br>колонне<br>друг за<br>другом | С палка-<br>ми | Ходьба по<br>доске, пе-<br>решагивая<br>через пред-<br>меты | Прыжки<br>из глубо-<br>кого при-<br>седа стоя<br>на месте<br>(10<br>прыжков<br>по 3 раза) | -                                                                                         | Переползание<br>через бревно<br>боком              | «Пастух<br>и ста-<br>до» | Обучать пе-<br>реползать<br>через бревно<br>боком                                                     |

|  |    |                                                       |               |                                             |                                                                  |                                                                   |                                 |                 |                                                          |
|--|----|-------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
|  | 11 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Без предметов | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | -                               | «Скок – поскок» | Тренировать в прыжках из глубокого приседа стоя на месте |
|  | 12 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Без предметов | -                                           | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | Переползание через бревно боком | «Скок – поскок» | Воспитывать интерес к двигательной деятельности          |

## 2.6.2. Средняя группа.

### Сентябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                              | ОРУ            | равновесие                                | прыжки                                                | метание                | лазание                                    | подвижная игра | задачи                                                                  |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение по одному в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. Бег друг за другом. | С кубиками     | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | -                      | Ползание по прямой на низких четвереньках  | «Перелёт птиц» | Учить прыжкам на двух ногах со сменой положения ног, ползанию по прямой |
|        | 2       | Построение по одному в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. Бег друг за другом. | С погремушками | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | -                                                     | Катание обруча в парах | Ползание по прямой на средних четвереньках | «Перелёт птиц» | Учить катанию обруча в парах, ползанию по прямой                        |

|   |   |                                                                                      |               |                                           |                                                       |                        |                                            |                |                                                                                 |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|   | 3 | Построение по одному в колонну. Ходьба в колонне друг за другом. Бег друг за другом. | Без предметов | -                                         | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Катание обруча в парах | Ползание по прямой на средних четвереньках | «Птицы и лиса» | Тренировать в прыжках на двух ногах со сменой положения ног, ползанию по прямой |
| 2 | 4 | Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Бег в колонне друг             | Без предметов | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Катание мяча в парах   | -                                          | «Птицы и лиса» | Тренировать в прыжках на двух ногах со сменой положения ног, в катании мяча     |

|   |   |                                                                                        |                                |                                        |                                                       |                              |                                            |                  |                                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа                      | Комплекс «Проверка вагончиков» | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | -                                                     | Прокатывание обручей в парах | Ползание по прямой на средних четвереньках | «Карусель»       | Учить ходьбе по наклонной доске, прокатыванию обручей в парах                            |
|   | 6 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа                      | Комплекс «Проверка вагончиков» | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног | -                            | Ползание по прямой на низких четвереньках  | «Карусель»       | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам на двух ногах со сменой положения ног           |
| 3 | 7 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа. П/и «Птица и лиса». | С осенними листьями            | Ходьба по канату, положенному на земле | Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног | Прокатывание обручей в парах | -                                          | «Поймай бабочку» | Учить ходьбе по канату, положенному на земле, сохраняя равновесие                        |
|   | 8 | Ходьба на носках, на пятках, бег с ускорением и замедлением темпа                      | Без предметов                  | -                                      | Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног | Прокатывание обручей в парах | Ползание по прямой на низких четвереньках  | «Поймай бабочку» | Тренировать в ходьбе по наклонной доске, в прыжках на двух ногах со сменой положения ног |

|   |    |                                                                                    |               |                        |                                                                                                           |                                                               |                                                                        |                |                                                                            |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой звукового сигнала. | С кубиками    | -                      | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 50см друг от друга) | Прокачивание обручей в парах между кубиками (расстояние 50см) | Ползание на четвереньках «змейкой», прокачивая перед собой мяч головой | «Кролики»      | Формировать умение бегать со сменой направления по звуковому сигналу       |
| 4 | 10 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой звукового сигнала. | С кубиками    | Ходьба по «змее» прямо | -                                                                                                         | Прокачивание обручей в парах между кубиками (расстояние 50см) | Ползание на четвереньках «змейкой», прокачивая перед собой мяч головой | «Кролики»      | Учить детей ходить по змее, упражнять в ползании на четвереньках «змейкой» |
|   | 11 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой звукового сигнала. | Без предметов | Ходьба по «змее» прямо | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд через 5-6 шнуров                                               | Прокачивание обручей в парах между кубиками (расстояние 50см) | -                                                                      | «Перелёт птиц» | Упражнять в прокатывании обручей в парах между кубиками                    |
|   | 12 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носочках. Бег со сменой сигнала            | С мячами      | Ходьба по «змее» прямо | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд                                                                | -                                                             | Ползание на средних четвереньках «змейкой»                             | «Перелёт птиц» | Учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд                          |

### Октябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег | ОРУ | равновесие | прыжки | метание | лазание | подвижная игра | задачи |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|

|   |   |                                                                                       |             |                                                       |                                                              |                                                                          |                                                     |                     |                                                                                                  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кубиками  | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу                  | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | -                                                                        | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «У медведя во бору» | Тренировать в ходьбе по шнуру по прямой и по кругу                                               |
|   | 2 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С кубиками  | -                                                     | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах по прямой (расст. между кубиками 50см)      | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «У медведя во бору» | Учить прыжкам на одной ноге поочередно на правой и левой и с поворотом вокруг себя на двух ногах |
|   | 3 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С косичками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу                  | -                                                            | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. между кубиками 50см) | Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками | «Зайцы и волк»      | Тренировать в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками                                |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне со сменой направления, чередование бега в колонне с бегом врассыпную | С косичками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу (руки за спиной) | Прыжки на одной ноге и с поворотом вокруг себя на двух ногах | Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст. между кубиками 50см) | -                                                   | «Зайцы и волк»      | Развивать ловкость, точность движений                                                            |

|  |   |                                                                            |           |                                  |                             |                                                                        |   |             |                                                                |
|--|---|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба в колонне со сменой направления, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений двумя руками | - | «Перебежки» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительных заданий |
|--|---|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|-------------|----------------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                              |                        |                                  |                             |                                                                                        |                                                 |                |                                               |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем              | Ходьба по «змее», руки в стороны | -                           | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами | Подлезание под дуги (3шт.) прямо                | «Перебежки»    | Развивать ловкость и координацию движений     |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | С обручем              | -                                | Прямой галоп, руки за спину | Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений одной рукой между предметами | Подлезание под дуги (3шт.) правым и левым боком | «Перелёт птиц» | Научить подлезать под препятствия боком       |
|   | 8 | Ходьба в колонне со сменной направлением, бег, по команде с поворотом кругом | Без предметов «Пчёлки» | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прямой галоп, руки за спину | -                                                                                      | Подлезание под дуги (3шт.) правым и левым боком | «Перелёт птиц» | Развивать умение быстро реагировать на сигнал |

|   |    |                                                      |          |                                                      |                                                                |                                                         |                                                                        |                    |                                                                |
|---|----|------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба со сменной ведущего. Бег со сменной ведущего. | С палкой | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки в стороны | -                                                              | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч | «Найди себе пару»  | Учить бросать мяч вверх и вниз об пол и ловле его двумя руками |
| 4 | 10 | Ходьба со сменной ведущего. Бег со сменной ведущего. | С палкой | -                                                    | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | Броски мяча вверх; вниз об пол и ловля его двумя руками | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч | «Найди себе пару»  | Развивать ловкость, глазомер, равновесие                       |
|   | 11 | Ходьба со сменной ведущего. Бег со сменной ведущего. | С мячом  | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам  | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | -                                                       | Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая перед собой мяч | «Лиса в курятнике» | Научить детей ходить по доске с мешочком на голове             |
|   | 12 | Ходьба со сменной ведущего.                          | С мячом  | Ходьба по доске с мешочком                           | Прыжки вверх из глубокого приседа (чередовать с расслаблением) | Броски мяча вверх;                                      | -                                                                      | «Лиса в курятнике» | Тренировать в прыжках из глубокого                             |

|  |  |                         |  |                          |                         |                                      |  |  |             |
|--|--|-------------------------|--|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|--|-------------|
|  |  | Бег со сменой ведущего. |  | на голове, руки на поясе | довать с расслаблением) | вниз об пол и ловля его двумя руками |  |  | го приседа. |
|--|--|-------------------------|--|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--|--|-------------|

## Ноябрь

| не-деля | зая-ние | Содержа-ние: ходь-ба, бег                                                                   | ОРУ        | равнове-сие                                          | прыжки                                                                          | метание                                        | лазание                                      | подвиж-ная игра     | задачи                                                            |
|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1       | 1       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С палкой   | Ходьба по шнуру по прямой, руки в стороны «не упади» | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | -                                            | «Лиса в курятнике»  | Тренировать в прокатывании мяча под дугу с целью сбить кеглю      |
|         | 2       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С кубиком  | -                                                    | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Лиса в курятнике»  | Учить ползать по скамейке на средних четвереньках                 |
|         | 3       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне друг за другом | С мячом    | Ходьба по шнуру по кругу, руки в стороны «не упади»  | Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, положенные на полу | -                                              | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Подбрось – поймай» | Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по шнуру             |
| 2       | 4       | Ходьба в колонне с высоким подниманием коленей и взмахами рук, бег в колонне                | С флажками | Ходьба по шнуру по кругу «не упади»                  | -                                                                               | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на средних четвереньках по скамейке | «Подбрось – поймай» | Развивать ловкость, быстроту, интерес к двигательной деятельности |



|   |   |                                                                                                 |               |                                                     |                                       |                                                              |                                                 |                   |                                                                              |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег враспынную по залу с остановкой на сигнал | С палкой      | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами | -                                               | «Пилоты»          | Тренировать в ходьбе по доске с мешочком на голове, руки на поясе            |
|   | 6 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег враспынную по залу с остановкой на сигнал | С флажками    | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | -                                                            | Подлезание под препятствия правым и левым боком | «Пилоты»          | Обучать прямому галопу по кругу, руки за спиной                              |
| 3 | 7 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег враспынную по залу с остановкой на сигнал | Без предметов | -                                                   | Прямой галоп по кругу, руки за спиной | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами | Подлезание под препятствия правым и левым боком | «Мыши в кладовой» | Закреплять умение прокатывать мяч друг другу из разных и.п. между предметами |
|   | 8 | Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись. Бег враспынную по залу                        | Без предметов | Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе | -                                     | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. между предметами | Подлезание под препятствия правым и левым боком | «Мыши в кладовой» | Воспитывать интерес к двигательной деятельности                              |

|   |    |                                                       |               |                                             |                                                                  |                                                                   |                                         |                  |                                                                                 |
|---|----|-------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | С мячом       | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | -                                                                | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | Подлезание под дугу правым, левым боком | «Пастух и стадо» | Обучать бросать мяч вверх, вниз об пол и ловить его 2-мя руками 3-4 раза подряд |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | С палками     | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | -                                                                 | Переползание через бревно боком         | «Пастух и стадо» | Обучать переползать через бревно боком                                          |
|   | 11 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Без предметов | Ходьба по доске, перешагивая через предметы | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками          | -                                       | «Скок – поскок»  | Тренировать в прыжках из глубокого приседа стоя на месте                        |

|  |    |                                                       |               |   |                                                                  |                                                                   |                                 |                 |                                                 |
|--|----|-------------------------------------------------------|---------------|---|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|
|  |    |                                                       |               |   |                                                                  | (3 раза)                                                          |                                 |                 |                                                 |
|  | 12 | Ходьба в колонне парами, бег в колонне друг за другом | Без предметов | - | Прыжки из глубокого приседа стоя на месте (10 прыжков по 3 раза) | Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его 2-мя руками (3 раза) | Переползание через бревно боком | «Скок – поскок» | Воспитывать интерес к двигательной деятельности |

### Декабрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                             | ОРУ           | равновесие                                                       | прыжки                                                                  | метание                                                                 | лазание                          | подвижная игра              | задачи                                                                             |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне по одному между предметами змейкой. Бег со сменой ведущего в чередовании с ходьбой | С мячом       | Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске | -                                                                       | Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди                    | Перелезание через скамейку боком | «Не забегай в круг»         | Научить детей ходьбе по доске сходясь вдвоём при встрече и расходясь               |
|        | 2       | Ходьба в колонне по одному между предметами змейкой. Бег со сменой ведущего в чередовании с ходьбой | С кеглей      | Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске | Прыжки из глубокого приседа со сменной высоты движения и темпа движения | -                                                                       | Перелезание через бревно боком   | «Не забегай в круг»         | Упражнять в прыжках из глубокого приседа                                           |
|        | 3       | Ходьба в колонне по одному между предметами змейкой. Бег со сменой ведущего в чередовании с ходьбой | Без предметов | Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске | Прыжки из глубокого приседа со сменной высоты движения и темпа движения | Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд | -                                | «Нам не страшен серый волк» | Тренировать бросать мяч вниз об пол и ловить его двумя руками несколько раз подряд |

|   |   |                                                                             |           |   |                                                                         |                                                                         |                                |                             |                                                  |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| 2 | 4 | Ходьба в колонне по одному между предметами змейкой. Бег со сменой ведущего | С обручем | - | Прыжки из глубокого приседа со сменной высоты движения и темпа движения | Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд | Перелезание через бревно боком | «Нам не страшен серый волк» | Развивать скоростно – силовые качества; ловкость |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|

|   |   |                                                                                 |  |                              |                                              |                                                                    |                                             |                      |                                                                   |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | -                                                                  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Зайка беленький»    | Научить подлезать под дугу, не касаясь руками пола                |
|   | 6 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | Ходьба по извилистой дорожке | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 1 м) | -                                           | «Зайка беленький»    | Закрепить умение прыгать вверх с целью достать предмет            |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | Ходьба по извилистой дорожке | -                                            | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 1 м) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Раз, два, три, ищи» | Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке сохраняя равновесие      |
|   | 8 | Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления. Бег по кругу |  | -                            | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 1 м) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | «Раз, два, три, ищи» | Воспитывать внимательность при выполнении двигательной активности |

|   |    |                                                                 |               |                                                                                     |                                                            |                                                                          |                                                                                              |                     |                                                                                                                 |
|---|----|-----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | С мячом       | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | -                                                                        | Ползание в прямом направлении на расст. 4-6м                                                 | «Мы весёлые ребята» | Воспитывать умение детей в ходьбе по наклонной доске и спуску с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма |
| 4 | 10 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | С обручем     | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст.2 м) | -                                                                                            | «Мы весёлые ребята» | Тренировать в прыжках с продвижением вперёд через 6-8 линий                                                     |
|   | 11 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | Без предметов | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | -                                                          | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст.2 м) | Ползание по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой | «Весёлые снежинки»  | Обучать ползанию по доске с выполнением заданий                                                                 |
|   | 12 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук                   | Без предметов | -                                                                                   | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой             | Ползание по доске, лежащей на полу, до её конца                                              | «Весёлые снежинки»  | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой                                                    |

## Январь

| неделя | занятия | Содержание: ходьба, бег | ОРУ | равновесие | прыжки | метание | лазание | подвижная игра | задачи |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|

|   |   |                                                                       |               |                                                           |                                                                 |                                                                      |                                                       |                     |                                                                                                             |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Ходьба в колонне друг за другом, бег с ускорением и замедлением темпа | Без предметов | -                                                         | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд – «Зайки» | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 80 см) | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Гуси – лебеди»     | Учить правильно ловить мяч – ладони держать рядом, широко расставив пальцы, ловить, не прижимая мяч к груди |
|   | 2 | Ходьба в колонне друг за другом, бег с ускорением и замедлением темпа | С обручем     | Ходьба по скамейке и спрыгивание со скамейки (выс. 20 см) | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд – «Зайки» | -                                                                    | Проползание между ножками стула произвольным способом | «Гуси – лебеди»     | Тренировать в ходьбе в колонне друг за другом, сохранять дистанцию                                          |
|   | 3 | Ходьба в колонне друг за другом, бег с ускорением и замедлением темпа | С кубиком     | Ходьба по скамейке и спрыгивание со скамейки (выс. 20 см) | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд – «Зайки» | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 80 см) | -                                                     | «У дядюшки Трифона» | Закрепить умение ходить по гимнастической скамейке и спрыгиванию с неё                                      |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне друг за другом, бег с ускорением и замедлением темпа | С ленточками  | Ходьба по скамейке и спрыгивание со скамейки (выс. 20 см) | -                                                               | Ловля мяча, брошенного инструктором, и бросок обратно (расст. 80 см) | Проползание между ножками стула произвольным способом | «У дядюшки Трифона» | Тренировать в проползании между ножками стула произвольным способом                                         |

|  |   |                                                                      |               |                                                          |                                                                       |                                                                  |                                                                 |               |                                                        |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба обычная, змейкой, огибая предметы, бег со сменной направления | С обручем     | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках – «как мышки» | -                                                                     | Бросание мяча вперёд двумя руками снизу вдаль – «Брось и догони» | Ползание по скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками | «Гуси – гуси» | Научить детей ползать на животе, подтягиваясь руками   |
|  | 6 | Ходьба обычная, змейкой, огибая предметы, бег со сменной направления | Без предметов | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках – «как мышки» | Прыжки в длину с места через две линии – «через ручеёк» (расст. 20см) | -                                                                | Ползание по скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками | «Гуси – гуси» | Упражнять в ходьбе по скамейке на высоких четвереньках |

|   |   |                                                                      |           |                                                          |                                                                       |                                                                  |                                                                 |               |                                                                       |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 3 | 7 | Ходьба обычная, змейкой, огибая предметы, бег со сменной направления | С мячом   | Ходьба по скамейке на высоких четвереньках – «как мышки» | Прыжки в длину с места через две линии – «через ручеёк» (расст. 20см) | Бросание мяча вперёд двумя руками снизу вдаль – «Брось и догони» | -                                                               | «Волк во рву» | Учить бросать мяч от линии вперёд двумя руками снизу вдаль            |
|   | 8 | Ходьба обычная, змейкой, огибая предметы, бег со сменной направления | С кубиком | -                                                        | Прыжки в длину с места через две линии – «через ручеёк» (расст. 20см) | Бросание мяча вперёд двумя руками снизу вдаль – «Брось и догони» | Ползание по скамейке, лёжа на животе, подтягиваясь двумя руками | «Волк во рву» | Развивать ловкость, равновесие, умение ориентироваться в пространстве |

|   |    |                                                                                                                   |               |                                                                   |                                                                   |                                                                   |                                                   |          |                                                                                                    |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба парами в колонне, парами змейкой, огибая предметы. Бег в парах со сменной направления. Перестроение в круг | Без предметов | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расст. 15 см друг от друга | Прыжки через палочки, положенные на полу – «Прыгни через палочки» | -                                                                 | Перелезание через «бревно», лежащее на полу боком | «Стардо» | Закрепить умение бегать с ускорением и замедлением, со сменной направления, развивать выносливость |
| 4 | 10 | Ходьба парами в колонне, парами змейкой, огибая предметы. Бег в парах со сменной направления.                     | С кубиками    | Ходьба по кирпичикам, расположенным на расст. 15 см друг от друга | -                                                                 | Броски мяча из-за головы двумя руками и бег за ним – «Догони мяч» | Перелезание через «бревно», лежащее на полу боком | «Стардо» | Тренировать в бросании мяча из-за головы двумя руками                                              |

## Февраль

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                                 | ОРУ           | равновесие                             | прыжки                           | метание | лазание                                                                  | подвижная игра            | задачи                                                          |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Повороты кругом на месте с переступанием<br>Чередование обычной ходьбы с ходьбой высоко поднимая колени | Без предметов | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Ноги вместе – ноги врозь прыжком | -       | Ползание на средних четвереньках по доске, лежащей на полу (шир. 20см) – | «Мой весёлый звонкий мяч» | Научить детей ползать на низких и средних четвереньках по доске |

|   |   |                                                                                                                |                |                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                      |                                                                                                  |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |                                                                                                                |                |                                                                      |                                                                                 |                                                                                                                                                            | выпол-<br>нять<br>двумя<br>колон-<br>нами                                                               |                                      |                                                                                                  |
|   | 2 | Повороты кру-<br>гом на месте с<br>переступани-<br>емБег с ловлей<br>и увёртывани-<br>ем («Убеги от<br>волка») | С палкой       | Ходьба по<br>наклонной<br>доске<br>вверх и<br>вниз                   | Прыжки<br>вверх с<br>места и<br>с разбега<br>с каса-<br>нием<br>головой<br>мяча | Мета-<br>ние<br>малых<br>мячей<br>в гори-<br>зон-<br>таль-<br>ную<br>цель<br>(кор-<br>зину) с<br>целью<br>по-<br>пасть в<br>корзи-<br>ну с<br>расст.<br>2м | -                                                                                                       | «Мой ве-<br>сёлый<br>звонкий<br>мяч» | Развивать<br>ловкость и<br>равновесие<br>в ходьбе<br>по наклон-<br>ной доске                     |
|   | 3 | Чередование<br>обычной ходь-<br>бы с ходьбой<br>высоко подни-<br>мая колени                                    | С мячом        | Ходьба по<br>скамейке с<br>мячом в<br>прямых<br>руках над<br>головой | -                                                                               | Мета-<br>ние<br>малых<br>мячей<br>в гори-<br>зон-<br>таль-<br>ную<br>цель<br>(кор-<br>зину) с<br>целью<br>по-<br>пасть в<br>корзи-<br>ну с<br>расст.<br>2м | Ползание<br>на сред-<br>них чет-<br>верень-<br>ках по<br>доске,<br>лежащей<br>на полу<br>(шир.<br>20см) | «Берегись,<br>заморо-<br>жу»         | Трениро-<br>вать в ме-<br>тании ма-<br>лых мячей<br>в горизон-<br>тальную<br>цель (кор-<br>зину) |
| 2 | 4 | Ходьба обыч-<br>ная в колонне<br>по одному. Бег<br>с ловлей и<br>увёртыванием                                  | С обру-<br>чем | -                                                                    | Прыжки<br>вверх с<br>места и<br>с разбега<br>с каса-<br>нием<br>головой<br>мяча | Мета-<br>ние<br>малых<br>мячей<br>в гори-<br>зон-<br>таль-<br>ную<br>цель<br>(кор-<br>зину) с<br>целью<br>по-<br>пасть в<br>корзи-<br>ну                   | Ползание<br>на сред-<br>них чет-<br>верень-<br>ках по<br>доске,<br>лежащей<br>на полу                   | «Берегись,<br>заморо-<br>жу»         | Учить<br>прыжкам с<br>места и с<br>разбега с<br>касанием<br>головой<br>мяча                      |

|   |   |                                                                                            |               |                                                         |                                               |                                                       |                                          |                          |                                                                                 |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя              | С кубиками    | Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой   | Повороты кругом на месте прыжком              |                                                       | Перелезание через лесенку и спуск с неё  | «Снежинки и ветер»       | Учить перелезать через лесенку и спуску с неё                                   |
|   | 6 | Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «Поровнённой дорожке». Бег в колонне по одному | Без предметов | Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой   | Прыжки на месте с зажатым мячом между коленей | Вращение обруча на месте, закручивая пальцами – «Юла» | -                                        | «Снежинки и ветер»       | Учить вращать обруч на месте с целью заставить крутиться обруч как можно дольше |
| 3 | 7 | Чередование ходьбы и бега. Бег врассыпную                                                  | С флажками    | Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках - руки вперёд | -                                             | Вращение обруча на месте, закручивая пальцами – «Юла» | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе | «Воробышки и автомобиль» | Тренировать в упражнениях на равновесие                                         |
|   | 8 | Чередование ходьбы и бега. Бег врассыпную                                                  | С кеглей      | -                                                       | Прыжки на месте с зажатым мячом между коленей | Вращение обруча на месте, закручивая пальцами – «Юла» | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе | «Воробышки и автомобиль» | Тренировать детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками            |

|   |    |                                                                                             |             |                                                              |                                                      |                                                                                          |                                         |                |                                                |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через кубики; бег в колонне по одному | С палкой    | Ходьба по наклонной доске с движениями рук вперёд, за голову | Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 20 см | Метание мешочков с песком вдаль (расст. 3-6 м) правой и левой рукой – «Добрось до стены» | Пролезание в обруч грудью вперёд        | «Зайцы и волк» | Тренировать в пролезании в обруч грудью вперёд |
| 4 | 10 | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через кубики; бег в колонне по одному | С платочком | Ходьба по наклонной доске с движениями рук вперёд, за голову | Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 20 см | -                                                                                        | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Зайцы и волк» | Обучать прыжкам вверх с места через резиночку  |



|        |                                                                                             |           |   |                                                      |                                                                                          |                                         |           |                                                            |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|
| 1<br>1 | Ходьба на носках, высоко поднимая колени, перешагивая через кубики; бег в колонне по одному | С обручем | - | Прыжок в высоту с места (через резилочку) выс. 20 см | Метание мешочков с песком вдаль (расст. 3-6 м) правой и левой рукой – «Добрось до стены» | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Лошадки» | Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|

## Март

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                  | ОРУ           | равновесие                                                                     | прыжки                                                                                              | метание                                                 | лазание                                            | подвижная игра    | задачи                                                            |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с заданием для рук; бег змейкой    | С обручем     | Ходьба по наклонной доске                                                      | Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх с касанием рукой предмета | -                                                       | Лазанье по лестнице вверх и вниз                   | «Бездомный заяц»  | Развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске                |
|        | 2       | Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с заданием для рук; бег змейкой    | Без предметов | Ходьба по буму через модули, выс. 20 см с хлопками над головой, двигаясь боком | Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх с касанием рукой предмета | Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст. 1,5 м | -                                                  | «Бездомный заяц»  | Развивать глазомер при броске мяча двумя руками в цель            |
|        | 3       | Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег со сменой направления движения | С кубиком     | Ходьба по буму через модули, выс. 20 см с хлопками над головой, двигаясь боком | -                                                                                                   | Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст. 1,5 м | Лазанье по лестнице вверх и вниз                   | «Охотник и зайцы» | Тренировать в лазании по лестнице                                 |
| 2      | 4       | Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег со сменой                      | С флажками    | -                                                                              | «Перепрыгни через лужи» - прыжки через верёвочки, лежащие на                                        | Броски маленького диаметра из одной руки в другую,      | Подлезание под 3 дуги правым, левым боком, держа в | «Охотник и зайцы» | Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из одной |

|  |  |                                |  |  |                           |                  |                              |  |  |
|--|--|--------------------------------|--|--|---------------------------|------------------|------------------------------|--|--|
|  |  | направле-<br>ния дви-<br>жения |  |  | полу<br>(расст. 15<br>см) | стоя на<br>месте | руке ма-<br>ленький<br>мячик |  |  |
|--|--|--------------------------------|--|--|---------------------------|------------------|------------------------------|--|--|

|   |   |                                                                                                                                                 |                       |                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                         |                                                                        |                      |                                                                                                                       |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Построе-<br>ние. По-<br>вороты<br>направо,<br>налево.<br>Ходьба<br>друг за<br>другом,<br>бег на<br>скорость<br>(20 сек.)<br>Спокойная<br>ходьба | Без<br>предме-<br>тов | Влезание на<br>скамейку,<br>поворот во-<br>круг себя<br>переступани-<br>ем         | Прыжки<br>из обруча<br>в обруч,<br>положен-<br>ных на<br>полу друг<br>за другом<br>(3-4 шт.) | -                                                                                                       | Ползание<br>на четве-<br>реньках по<br>наклонной<br>доске              | «Самолё-<br>ты»      | Развивать<br>ориенти-<br>ровку в<br>простран-<br>стве, уме-<br>ние оцени-<br>вать свои<br>движения                    |
|   | 6 | Построе-<br>ние. По-<br>вороты<br>направо,<br>налево.<br>Ходьба<br>друг за<br>другом,<br>бег на<br>скорость<br>(20 сек.)<br>Спокойная<br>ходьба | С обру-<br>чем        | Влезание на<br>скамейку,<br>поворот во-<br>круг себя<br>переступани-<br>ем         | Прыжки<br>из обруча<br>в обруч,<br>положен-<br>ных на<br>полу друг<br>за другом<br>(3-4 шт.) | Броски мяча<br>двумя руками<br>из-за головы<br>вдаль – «Кто<br>дальше?»                                 | -                                                                      | «Самолё-<br>ты»      | Трениро-<br>вать в<br>прыжках из<br>обруча в<br>обруч                                                                 |
| 3 | 7 | Ходьба<br>скрёстным<br>шагом<br>вправо,<br>влево; бег<br>со сменой<br>направле-<br>ния дви-<br>жения                                            | С пал-<br>кой         | Ходьба по<br>кирпичикам,<br>расположен-<br>ных на<br>расст. 15 см<br>друг от друга | -                                                                                            | Броски мяча<br>двумя руками<br>из-за головы<br>вдаль – «Кто<br>дальше?»                                 | Ползание<br>на четве-<br>реньках по<br>наклонной<br>доске              | «Котята<br>щенята»   | Учить<br>ходьбе<br>скрёстным<br>шагом<br>вправо,<br>влево; раз-<br>вивать лов-<br>кость, ко-<br>ординацию<br>движений |
|   | 8 | Ходьба<br>скрёстным<br>шагом<br>вправо,<br>влево; бег<br>со сменой<br>направле-<br>ния дви-<br>жения                                            | С пла-<br>точком      | -                                                                                  | Прыжки<br>через 3<br>кубика<br>(выс. 10<br>см)                                               | «Попади в<br>обруч» - ме-<br>тание мешоч-<br>ков с песком<br>в горизон-<br>тальную цель<br>с расст. 3 м | Ползание<br>на животе<br>по скамей-<br>ке, подтя-<br>гиваясь<br>руками | «Котята и<br>щенята» | Упражнять<br>в прыжках<br>через<br>предметы                                                                           |

|  |   |                                                                                                               |                       |                                                                               |                                                              |   |                                                       |                       |                                                                 |
|--|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба<br>друг за<br>другом<br>пристав-<br>ным ша-<br>гом; бег,<br>выбрасы-<br>вая прямые<br>ноги впе-<br>рёд | Без<br>предме-<br>тов | Ходьба по<br>скамейке<br>навстречу<br>друг другу;<br>на середине<br>разойтись | Прыжки со<br>сменой по-<br>ложения ног;<br>вместе -<br>врозь | - | Подтягива-<br>ние по ска-<br>мейке, лёжа<br>на животе | «Найд<br>и па-<br>ру» | Упражнять<br>в ходьбе по<br>скамейке<br>навстречу<br>друг другу |
|--|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                            |               |                                                                |                                                                             |                                                                                                 |                                                         |                     |                                                                                      |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба друг за другом приставным шагом; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд | С мячом       | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | Прыжки со сменой положения ног; вместе - врозь                              | Броски мяча двумя руками из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка          | -                                                       | «Найди пару»        | Учить прыжкам со сменой положения ног: вместе - врозь                                |
|   | 11 | Ходьба на пятках, выпадами; бег длинной змейкой, с поворотом кругом        | С кубиками    | Ходьба по шнуру, положенному на полу, с мешочком на голове     | -                                                                           | Броски мяча двумя руками из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка          | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе                | «У медведя во бору» | Развивать силу при выполнении упражнения на подтягивание по скамейке, лёжа на животе |
|   | 12 | Ходьба с приседанием на звуковой сигнал; бег «Встречные перебежки»         | Без предметов | -                                                              | Прыжки со сменой положения ног; вместе – врозь с продвижением вперёд на 2 м | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1 м правой рукой – «Попади в обруч» | Лазанье по лесенке, не пропуская перекладин, спуск вниз | «У медведя во бору» | Учить лазать по лесенке, не пропуская перекладин, спуску вниз                        |

## Апрель

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                             | ОРУ      | равновесие                       | прыжки                                                             | метание                                                                        | лазание                                          | подвижная игра | задачи                                           |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | С мячами | Ходьба по скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | –                                                                              | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Совушка»      | Научить ползать на четвереньках между предметами |
|        | 2       | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | С мячами | Ходьба по скамейке, неся корзину | -                                                                  | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Совушка»      | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча           |

|   |   |                                                                                     |               |                                  |                                                                    |                                                                                |                                                  |                   |                                                                                        |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 3 | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | Без предметов | -                                | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Зайка серенький» | Развивать ловкость в эстафете с подлезанием                                            |
| 2 | 4 | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе. Бег с остановкой по сигналу.           | Без предметов | Ходьба по скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | -                                                | «Зайка серенький» | Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд с дополнительным заданием |

|   |   |                                                                                                           |               |                                    |                                                                                           |                                                                                          |                                              |                |                                                                |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба на носках, на пятках, враспынную. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад | С палкой      | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира, обратно бег с мячом в руках - «Пингвины» | Прокатывание мяча с расст. 3м в воротики. Цель: попасть в воротики - «Попади в воротики» | -                                            | «Ловишки»      | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке                      |
|   | 6 | Ходьба на носках, на пятках, враспынную. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад | С палкой      | -                                  | Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира, обратно бег с мячом в руках - «Пингвины» | Прокатывание мяча с расст. 3м в воротики. Цель: попасть в воротики - «Попади в воротики» | Ползание по скамейке на средних четвереньках | «Ловишки»      | Тренировать в прыжках с зажатым между колен мячом до ориентира |
| 3 | 7 | Ходьба на носках, на пятках, враспынную. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад | Без предметов | Ходьба по «змее», руки в стороны   | -                                                                                         | Прокатывание мяча с расст. 3м в воротики. Цель: попасть в воротики - «Попади в воротики» | Ползание по скамейке на средних четвереньках | «Зайцы и волк» | Учить прокатывать мяч с расст. 3м в воротики                   |
|   | 8 | Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием коленей, между кеглями                             | Без предметов | Ходьба по «змее», руки в стороны   | Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира, обратно бег с мячом в руках              | -                                                                                        | Ползание по скамейке на средних четвереньках | «Зайцы и волк» | Развивать скорость реакции и прыгучесть                        |

|   |    |                                                                                           |               |                                               |                                                           |                                     |                                                       |                    |                                                                |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа. | С флажками    | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | -                                                         | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Лиса в курятнике» | Развивать ловкость в ведении мяча                              |
| 4 | 10 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа. | С флажками    | -                                             | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Лиса в курятнике» | Упражнять в лазании по гимнастической стенке                   |
|   | 11 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа. | С верёвочками | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | -                                   | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Ловишки»          | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке                      |
|   | 12 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе.                         | С верёвочками | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | Ведение мяча одной рукой в движении | -                                                     | «Ловишки»          | Научить детей перепрыгивать через модули. Развивать равновесие |

## Май

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                   | ОРУ           | равновесие                                                                 | прыжки                                                    | метание                        | лазание                                                                         | подвижная игра       | задачи                                                                    |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | Без предметов | Ходьба по узкой рейке                                                      | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд                | -                              | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Цветные автомобили» | Упражнять в ходьбе по узкой рейке, сохраняя равновесие                    |
|        | 2       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом       | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | -                                                                               | «Цветные автомобили» | Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и |

|   |   |                                                                                           |          |                                                                                  |                                                           |                                |                                                                                 |              |                                                   |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|
|   |   |                                                                                           |          | место                                                                            |                                                           |                                |                                                                                 |              | лёгкости выполнения                               |
|   | 3 | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С палкой | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | -                                                         | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Сбей кеглю» | Развивать глазомер при выполнении заданий с мячом |
| 2 | 4 | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом  | -                                                                                | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Сбей кеглю» | Закрепить умение выполнять прыжки через предметы  |

|   |   |                                                                |               |                                                                         |                                       |                                                                                  |                                              |               |                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С мячом       | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | -                                                                                | Ползание попластунски до обозначенного места | «Лопадки»     | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты                  |
|   | 6 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Со скалкой    | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | -                                            | «Лопадки»     | Обучать метанию правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель |
| 3 | 7 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Без предметов | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу                        | -                                     | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизон-                        | Ползание попластунски до обозначенного места | «Догони пару» | Учить ползать попластунски до обозначенного места                            |

|  |   |                                                                |          |                        |                                       |                                                                                  |                                               |               |                                          |
|--|---|----------------------------------------------------------------|----------|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|
|  |   |                                                                |          | (шир. 15см) с рюкзаком |                                       | тальную цель с расст. 3м                                                         |                                               |               |                                          |
|  | 8 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С палкой | -                      | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание по-пластунски до обозначенного места | «Догони пару» | Тренировать в прыжках на мат со скамейки |

|   |    |                                                                                           |               |                                                          |                        |                                                                    |                                                                                          |                      |                                                                        |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | -                                                                                        | «Огуречик, огуречик» | Научить детей правильному приземлению при прыжках в длину с места      |
| 4 | 10 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | -                                                                  | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Огуречик, огуречик» | Упражнять в ходьбе на носках по буму, раскладывая и собирая предметы   |
|   | 11 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | Без предметов | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | -                      | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Кот и мыши»         | Развивать ловкость и меткость при метании мячей в корзину              |
|   | 12 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках                     | С мячом       | -                                                        | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги)                         | «Кот и мыши»         | Закрепить умения детей выполнение ОВД через игровые задания и эстафеты |

## Июнь

| не де ля | за ня ти е | Содержание: ходьба, бег                                                     | ОРУ           | равновесие                                      | прыжки                                 | метание                                           | лазание                                                  | подвижная игра         | задачи                                               |
|----------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|
| 1        | 1          | Обычная ходьба, бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением)         | С мячами      | -                                               | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Подбрось-поймай»-ловить мяч, не прижимая к груди | Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями | «Ловишки с ленточками» | Учить ловить мяч, не прижимая к груди                |
|          | 2          | Обычная ходьба, ходьба с перекатом с пятки на носок, бег с изменением темпа | Со скакалкой  | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину | -                                      | «Подбрось-поймай»-ловить мяч, не прижимая к груди | Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями | «Ловишки с ленточками» | Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок |
|          | 3          | Обычная ходьба, бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением).        | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Подбрось-поймай»-ловить мяч, не прижимая к груди | -                                                        | «Сделай фигуру»        | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча               |
| 2        | 4          | Обычная ходьба, бег с изменением темпа                                      | С мячами      | Ходьба по гимнастической скамейке               | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | -                                                 | Ползание на средних четвереньках «змейкой»               | «Сделай фигуру»        | Тренировать в ползании на средних четвереньках       |

|  |   |                                                                                               |              |                                        |                                             |                                                                                 |                                           |          |                                                                     |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом, врассыпную | Со скакалкой | -                                      | Прыжки на месте с зажатым мячом между колен | «Попади в воротники»-прокатить мяч в воротники с расстояния 3 м с целью попасть | Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Удочка» | Учить прыжкам на месте с зажатым мячом между колен                  |
|  | 6 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом, врассыпную | С мячом      | Ходьба по скамейке, перешагивая кубики | -                                           | «Попади в воротники»-прокатить мяч в воротники с расстояния 3 м с целью попасть | Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Удочка» | Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал, ловкость, глазомер |



|   |   |                                                                                               |               |                                        |                                                 |                                                                                |                                           |                 |                                                   |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------|
| 3 | 7 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом, враспынную | С палкой      | Ходьба по «змее», руки вверх           | Прыжки на месте с зажатым мячом между колен     | «Попади в воротики»- прокатить мяч в воротики с расстояния 3 м с целью попасть | -                                         | «Быстро возьми» | Тренировать в прыжках с зажатым мячом между колен |
|   | 8 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом             | Без предметов | Ходьба по скамейке, перешагивая кубики | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | -                                                                              | Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Быстро возьми» | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке         |

|   |    |                                                                                                         |               |                                                      |                                                                |                                                               |                                         |                     |                                                                        |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег с преодолением препятствий выс. 15 см | Без предметов | Ходьба по шнуру, руки в сторону                      | -                                                              | Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Мы весёлые ребята» | Учить ходьбе в глубоком приседе, как «утята»                           |
| 4 | 10 | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег змейкой.                              | С мячами      | Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой»               | «Через кочки»- перепрыгивание через модули, положенные на полу | -                                                             | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Мы весёлые ребята» | Учить ходьбе по шнуру, выложенному «змейкой»                           |
|   | 11 | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег широким шагом.                        | С мячами      | Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой» между кеглями | «Через кочки»- перепрыгивание через модули, положенные на полу | Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его | -                                       | «Найди свой цвет»   | Обучать броскам мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловле его |
|   | 12 | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег в колонне.                            | Без предметов | -                                                    | «Через кочки»- перепрыгивание через модули, положенные на полу | Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Найди свой цвет»   | Тренировать в пролезании в обруч правым и левым боком                  |

## Июль

|        |         |                         |     |            |        |         |         |                |        |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|
| неделя | занятия | Содержание: ходьба, бег | ОРУ | равновесие | прыжки | метание | лазание | подвижная игра | задачи |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|----------------|--------|

|   |   |                                                                                     |               |                                  |                                                                    |                                                                                |                                                  |                        |                                                                                        |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   | с |                                                                                     |               |                                  |                                                                    |                                                                                |                                                  |                        |                                                                                        |
| 1 | 1 | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | С мячами      | Ходьба по скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | —                                                                              | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Перелёт птиц»         | Научить ползать на четвереньках между предметами                                       |
|   | 2 | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | С мячами      | Ходьба по скамейке, неся корзину | -                                                                  | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Перелёт птиц»         | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча                                                 |
|   | 3 | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | Без предметов | -                                | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Не оставайся на полу» | Развивать ловкость в эстафете с подлезанием                                            |
| 2 | 4 | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе. Бег с остановкой по сигналу.           | Без предметов | Ходьба по скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | -                                                | «Не оставайся на полу» | Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд с дополнительным заданием |

|  |   |                                                                                                           |          |                                    |                                                                                            |                                                                                          |   |                |                                           |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|-------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба на носках, на пятках, враспынную. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад | С палкой | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира, обратный бег с мячом в руках - «Пингвины» | Прокатывание мяча с расст. 3м в воротики. Цель: попасть в воротики - «Попади в воротики» | - | «Мяч водящему» | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|-------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                           |               |                                  |                                                                                           |                                                                                          |                                              |                  |                                                                |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба на носках, на пятках, враспынную. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад | С палкой      | -                                | Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира, обратно бег с мячом в руках - «Пингвины» | Прокатывание мяча с расст. 3м в воротики. Цель: попасть в воротики - «Попади в воротики» | Ползание по скамейке на средних четвереньках | «Мяч висящему»   | Тренировать в прыжках с зажатым между колен мячом до ориентира |
| 3 | 7 | Ходьба на носках, на пятках, враспынную. Бег с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени назад | Без предметов | Ходьба по «змее», руки в стороны | -                                                                                         | Прокатывание мяча с расст. 3м в воротики. Цель: попасть в воротики - «Попади в воротики» | Ползание по скамейке на средних четвереньках | «Пас друг другу» | Учить прокатывать мяч с расст. 3м в воротики                   |
|   | 8 | Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием коленей                                            | Без предметов | Ходьба по «змее», руки в стороны | Прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира                                           | -                                                                                        | Ползание по скамейке на средних четвереньках | «Пас друг другу» | Развивать скорость реакции и прыгучесть                        |

|   |    |                                                                                                 |               |                                               |                                                           |                                     |                                                       |                 |                                                                |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа.       | С флажками    | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | -                                                         | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Будь ловким»   | Развивать ловкость в ведении мяча                              |
| 4 | 10 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа.       | С флажками    | -                                             | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | Ведение мяча одной рукой в движении | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Будь ловким»   | Упражнять в лазании по гимнастической стенке                   |
|   | 11 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа.       | С верёвочками | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | -                                   | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Гуси - лебеди» | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке                      |
|   | 12 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с захлестом голени назад. | С верёвочками | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | Ведение мяча одной рукой в движении | -                                                     | «Гуси - лебеди» | Научить детей перепрыгивать через модули. Развивать равновесие |

## Август

| не де ля | за ня ти е | Содержание: ходьба, бег                                                                  | ОРУ           | равно ве сие                                                                     | прыжки                                                    | мета ние                       | лазание                                                                         | по- движная игра      | задачи                                                                                        |
|----------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1          | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на пояс | Без предметов | Ходьба по узкой рейке                                                            | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд                | -                              | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Затейники»           | Упражнять в ходьбе по узкой рейке, сохраняя равновесие                                        |
|          | 2          | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на пояс | С мячом       | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | -                                                                               | «Затейники»           | Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добываясь ритмичности и лёгкости выполнения |
|          | 3          | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на пояс | С палкой      | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | -                                                         | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Ловишки – перебежки» | Развивать глазомер при выполнении заданий с мячом                                             |
| 2        | 4          | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на пояс | С мячом       | -                                                                                | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Ловишки – перебежки» | Закрепить умение выполнять прыжки через предметы                                              |

|  |   |                                                                |         |                                                                         |                                       |   |                                              |                      |                                                             |
|--|---|----------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С мячом | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | - | Ползание попластунами до обозначенного места | «Пожарные на учении» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты |
|--|---|----------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                |               |                                                                         |                                       |                                                                                  |                                              |                       |                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Со скакалкой  | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | -                                            | «Пожарные на учении»  | Обучать метанию правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель |
| 3 | 7 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Без предметов | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | -                                     | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластунски до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Учить ползать попластунски до обозначенного места                            |
|   | 8 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С палкой      | -                                                                       | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластунски до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Тренировать в прыжках на мат со скамейки                                     |

|   |    |                                                                                           |               |                                                          |                        |                                                                    |                                                                                          |                   |                                                                      |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | -                                                                                        | «Ловишки парами»  | Научить детей правильному приземлению при прыжках в длину с места    |
| 4 | 10 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | -                                                                  | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Ловишки парами»  | Упражнять в ходьбе на носках по буму, раскладывая и собирая предметы |
|   | 11 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | Без предметов | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | -                      | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги,                         | «Медведи и пчёлы» | Развивать ловкость и меткость при метании мячей в корзину            |

|  |    |                                                                       |         |    |                        |                                                                    |                                                                  |                   |                                                             |
|--|----|-----------------------------------------------------------------------|---------|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|
|  |    |                                                                       |         | ты |                        |                                                                    | стоящие друг за другом)                                          |                   |                                                             |
|  | 12 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках | С мячом | -  | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги) | «Медведи и пчёлы» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты |

## 2.6.3 Старшая группа

### Сентябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                     | ОРУ           | равновесие                                      | прыжки                                 | метание                                           | лазание                                                  | подвижная игра         | задачи                                               |
|--------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Обычная ходьба, бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением)         | С мячами      | -                                               | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Подбрось-поймай»-ловить мяч, не прижимая к груди | Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями | «Ловишки с ленточками» | Учить ловить мяч, не прижимая к груди                |
|        | 2       | Обычная ходьба, ходьба с перекатом с пятки на носок, бег с изменением темпа | Со скакалкой  | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину | -                                      | «Подбрось-поймай»-ловить мяч, не прижимая к груди | Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями | «Ловишки с ленточками» | Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок |
|        | 3       | Обычная ходьба, бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением).        | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Подбрось-поймай»-ловить мяч, не прижимая к груди | -                                                        | «Сделай фигуру»        | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча               |
| 2      | 4       | Обычная ходьба, бег с изменением темпа                                      | С мячами      | Ходьба по гимнастической скамейке               | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | -                                                 | Ползание на средних четвереньках «змейкой»               | «Сделай фигуру»        | Тренировать в ползании на средних четвереньках       |

|   |   |                                                                                               |               |                                        |                                                 |                                                                                |                                           |                 |                                                                     |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом, врассыпную | Со скалкой    | -                                      | Прыжки на месте с зажатым мячом между колен     | «Попади в воротики»- прокатить мяч в воротики с расстояния 3 м с целью попасть | Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Удочка»        | Учить прыжкам на месте с зажатым мячом между колен                  |
|   | 6 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом, врассыпную | С мячом       | Ходьба по скамейке, перешагивая кубики | -                                               | «Попади в воротики»- прокатить мяч в воротики с расстояния 3 м с целью попасть | Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Удочка»        | Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал, ловкость, глазомер |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом, врассыпную | С палкой      | Ходьба по «змее», руки вверх           | Прыжки на месте с зажатым мячом между колен     | «Попади в воротики»- прокатить мяч в воротики с расстояния 3 м с целью попасть | -                                         | «Быстро возьми» | Тренировать в прыжках с зажатым мячом между колен                   |
|   | 8 | Ходьба в колонне: обычная, парами, на носках; бег обычный, мелким и широким шагом             | Без предметов | Ходьба по скамейке, перешагивая кубики | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | -                                                                              | Ползание по скамейке на ладонях и коленях | «Быстро возьми» | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке                           |

|   |    |                                                                                                         |               |                                        |                                                                |                                                               |                                         |                     |                                              |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|   | 9  | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег с преодолением препятствий выс. 15 см | Без предметов | Ходьба по шнуру, руки в сторону        | -                                                              | Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Мы весёлые ребята» | Учить ходьбе в глубоком приседе, как «утята» |
| 4 | 10 | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег змейкой.                              | С мячами      | Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой» | «Через кочки»- перепрыгивание через модули, положенные на полу | -                                                             | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Мы весёлые ребята» | Учить ходьбе по шнуру, выложенному «змейкой» |

|    |                                                                                  |               |                                                      |                                                                |                                                               |                                         |                   |                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег широким шагом. | С мячами      | Ходьба по шнуру, выложенному «змейкой» между кеглями | «Через кочки»- перепрыгивание через модули, положенные на полу | Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его | -                                       | «Найди свой цвет» | Обучать броскам мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловле его |
| 12 | Построение в колонну. Ходьба в глубоком приседе, как «утята». Бег в колонне.     | Без предметов | -                                                    | «Через кочки»- перепрыгивание через модули, положенные на полу | Броски мяча о пол поочередно правой и левой рукой и ловля его | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Найди свой цвет» | Тренировать в пролезании в обруч правым и левым боком                  |

## Октябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                             | ОРУ           | равновесие                       | прыжки                                                             | метание                                                                        | лазание                                          | подвижная игра         | задачи                                                |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | С мячами      | Ходьба по скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | —                                                                              | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Перелёт птиц»         | Научить ползать на четвереньках между предметами      |
|        | 2       | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | С мячами      | Ходьба по скамейке, неся корзину | -                                                                  | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Перелёт птиц»         | Упражнять в подбрасывании и ловле мяча                |
|        | 3       | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе, руки в стороны. Бег с изменением темпа | Без предметов | -                                | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями «змейкой» | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и ловля его двумя руками (10 раз) | Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями | «Не оставайся на полу» | Развивать ловкость в эстафете с подлезанием           |
| 2      | 4       | Ходьба на носках, руки вверх, в полуприседе. Бег с остановкой по сигналу.           | Без предметов | Ходьба по скамейке, неся корзину | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд между кеглями           | Подбрасывание мяча вверх, броски вниз об пол и лов-                            | -                                                | «Не оставайся на полу» | Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением |



|  |  |  |  |  |           |                                         |  |  |                                             |
|--|--|--|--|--|-----------|-----------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|
|  |  |  |  |  | «змейкой» | ля его<br>двумя ру-<br>ками<br>(10 раз) |  |  | вперёд с<br>дополни-<br>тельным<br>заданием |
|--|--|--|--|--|-----------|-----------------------------------------|--|--|---------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                               |                |                                     |                                                                                               |                                                                                              |                                               |                  |                                                             |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба на носках, на пятках, врас-сыпную. Бег с высоким под-ниманием ко-леней, с за-хлёстыванием голени назад | С палкой       | Ходьба по ска-мейке, руки в стороны | Прыжки с зажатых между ко-лен мячом до ориен-тира, об-ратно бег с мячом в руках - «Пингви-ны» | Прокатыва-ние мяча с расст. 3м в воротки. Цель: по-пасть в воро-тики - «По-пади в воро-тики» | -                                             | «Мяч во-дящему»  | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке                   |
|   | 6 | Ходьба на носках, на пятках, врас-сыпную. Бег с высоким под-ниманием ко-леней, с за-хлёстыванием голени назад | С палкой       | -                                   | Прыжки с зажатых между ко-лен мячом до ориен-тира, об-ратно бег с мячом в руках - «Пингви-ны» | Прокатыва-ние мяча с расст. 3м в воротки. Цель: по-пасть в воро-тики - «По-пади в воро-тики» | Ползание по скамейке на средних четверень-ках | «Мяч во-дящему»  | Трениро-вать в прыжках с зажатых ко-лен мячом до ориен-тира |
| 3 | 7 | Ходьба на носках, на пятках, врас-сыпную. Бег с высоким под-ниманием ко-леней, с за-хлёстыванием голени назад | Без предме-тов | Ходьба по «змее», руки в стороны    | -                                                                                             | Прокатыва-ние мяча с расст. 3м в воротки. Цель: по-пасть в воро-тики - «По-пади в воро-тики» | Ползание по скамейке на средних четверень-ках | «Пас друг другу» | Учить про-катывать мяч с расст. 3м в воротки                |
|   | 8 | Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким под-ниманием коленей                                               | Без предме-тов | Ходьба по «змее», руки в стороны    | Прыжки с зажатых между ко-лен мячом до ориен-тира                                             | -                                                                                            | Ползание по скамейке на средних четверень-ках | «Пас друг другу» | Развивать скорость реакции и прыгучесть                     |

|   |    |                                                                                             |             |                                                |                                                            |                                       |                                                          |                |                                                |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
|   | 9  | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на нос-ках и в полу-приседе. Бег с изменением темпа. | С флаж-ками | Ходьба по узкой рейке гимнасти-ческой скамейки | -                                                          | Ведение мяча од-ной рукой в движе-нии | Лазание по гимнасти-ческой стенке раз-ноимённым способом | «Будь лов-ким» | Развивать ловкость в ведении мяча              |
| 4 | 10 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на нос-ках и в полу-приседе. Бег с изменением темпа. | С флаж-ками | -                                              | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х но-гах | Ведение мяча од-ной рукой в движе-нии | Лазание по гимнасти-ческой стенке раз-ноимённым способом | «Будь лов-ким» | Упраж-нять в лазании по гимна-стической стенке |

|  |    |                                                                                                 |               |                                               |                                                           |                                     |                                                       |                 |                                                                |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------|
|  | 11 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе Бег с изменением темпа.        | С верёвочками | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | -                                   | Лазание по гимнастической стенке различными способами | «Гуси - лебеди» | Развивать равновесие в ходьбе по скамейке                      |
|  | 12 | Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с захлестом голени назад. | С верёвочками | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки через 6 модулей, выс. 15 см по прямой на 2-х ногах | Ведение мяча одной рукой в движении | -                                                     | «Гуси - лебеди» | Научить детей перепрыгивать через модули. Развивать равновесие |

## Ноябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                   | ОРУ           | равновесие                                                                       | прыжки                                                    | метание                        | лазание                                                                         | подвижная игра        | задачи                                                                                        |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | Без предметов | Ходьба по узкой рейке                                                            | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд                | -                              | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Затейники»           | Упражнять в ходьбе по узкой рейке, сохраняя равновесие                                        |
|        | 2       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом       | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | -                                                                               | «Затейники»           | Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и лёгкости выполнения |
|        | 3       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С палкой      | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | -                                                         | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Ловишки – перебежки» | Развивать глазомер при выполнении заданий с мячом                                             |
| 2      | 4       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом       | -                                                                                | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Ловишки – перебежки» | Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы                                  |

|   |   |                                                                |               |                                                                         |                                       |                                                                                  |                                             |                       |                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С мячом       | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | -                                                                                | Ползание попластушки до обозначенного места | «Пожарные на учении»  | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты                  |
|   | 6 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Со скакалкой  | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | -                                           | «Пожарные на учении»  | Обучать метанию правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель |
| 3 | 7 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Без предметов | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | -                                     | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластушки до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Учить ползать попластушки до обозначенного места                             |
|   | 8 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С палкой      | -                                                                       | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластушки до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Тренировать в прыжках на мат со скамейки                                     |

|  |   |                                                                                           |            |                                                          |                        |                                                                    |   |                  |                                                                   |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | - | «Ловишки парами» | Научить детей правильному приземлению при прыжках в длину с места |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                           |               |                                                          |                        |                                                                    |                                                                                          |                   |                                                                      |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | -                                                                  | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Ловишки парами»  | Упражнять в ходьбе на носках по буму, раскладывая и собирая предметы |
|   | 11 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | Без предметов | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | -                      | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Медведи и пчёлы» | Развивать ловкость и меткость при метании мячей в корзину            |
|   | 12 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках                     | С мячом       | -                                                        | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги)                         | «Медведи и пчёлы» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты          |

## Декабрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                      | ОРУ           | равновесие                                       | прыжки                                                                          | метание                                               | лазание                                                                                         | подвижная игра         | задачи                                                                                                        |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | С кеглями     | -                                                | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу с расст. 1,5 м из разных и.п. | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Кто скорее до флажка» | Учить разным видам прыжков: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад                            |
|        | 2       | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | Без предметов | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | -                                                     | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Кто скорее до флажка» | Тренировать в ползании на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо |

|   |   |                                                              |            |                                                  |                                                                                 |                                                                      |                                                                                                 |                       |                                                                                        |
|---|---|--------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 3 | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | С кубиками | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | -                                                                               | Катание мяча друг другу с расст. 1,5 м из разных и.п.                | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Мороз – Красный нос» | Тренировать в упражнениях на равновесие                                                |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | С обручем  | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки на поясе  | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу между предметами с расст. 2 м из разных и.п. | -                                                                                               | «Мороз – Красный нос» | Закрепить умение прокатывать мяч из разных и.п., между предметами, не задевая предметы |

|   |   |                                                                      |               |                                                               |                                                                  |                                       |                                                   |                        |                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | С обручем     | Бег между расставленными на полу кубиками, не касаясь их      | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | -                                     | Ползание на четвереньках змейкой под дугами       | «Не оставайся на полу» | Учить подскокам на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной  |
|   | 6 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | С мячом       | Бег между расставленными на полу кубиками                     | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча с целью попасть в кегли  |                                                   | «Не оставайся на полу» | Тренировать в катании мяча с целью попасть в кегли                       |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | Со скалкой    | Ходьба с переступанием через палку, поднятую на 20 см от пола | -                                                                | Катание мяча с целью попасть в кегли  | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Охотники и зайцы»     | Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами |
|   | 8 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | Без предметов | -                                                             | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча змейкой между предметами | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Охотники и зайцы»     | Способствовать тренировке выносливости                                   |

|  |  |  |  |  |     |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | ной |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----|--|--|--|--|

|   |    |                                                                                                                 |            |                                                                      |                                                        |                                                               |                                                    |                    |                                                                  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне по одному: короткой и длинной змейкой, выпадами, руки на поясе бег: с преодолением препятствий | С палкой   | Ходьба между двумя линиями, не наступая на них (шир. 15 см)          | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на 5 м     | -                                                             | Ползание по скамейке на четвереньках, пятась назад | «Смелые воробышки» | Учить прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд               |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне по одному: короткой змейкой, бег: с преодолением препятствий                                   | С обручем  | Задание: отвести прямую ногу назад, в сторону, вперёд, руки на поясе | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на 5 м     | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10раз) | -                                                  | «Смелые воробышки» | Тренировать в упражнениях на равновесие                          |
|   | 11 | Ходьба в колонне по одному: выпадами, руки на поясе бег: с преодолением препятствий                             | С мячом    | Задание: отвести прямую ногу назад, в сторону, вперёд, руки на поясе | -                                                      | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10раз) | Ползание по скамейке на четвереньках, пятась назад | «Хитрая лиса»      | Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками         |
|   | 12 | Ходьба в колонне по одному: выпадами, руки на поясе                                                             | С флажками | -                                                                    | Прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног мячом | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20раз) | Ползание по скамейке на четвереньках, пятась назад | «Хитрая лиса»      | Тренировать в ползании по скамейке на четвереньках, пятась назад |

## Январь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег | ОРУ | равновесие | прыжки | метание | лазание | по-движная игра | задачи |
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|-----------------|--------|
|--------|---------|-------------------------|-----|------------|--------|---------|---------|-----------------|--------|

|   |   |                                                                                                                |               |                                      |                                                                |                                                                       |                                                                               |                       |                                                                                      |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1 | Ходьба имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах, бег с преодолением препятствий | Без предметов | Ходьба по шнуру прямо                | Прыжки со сменой положения ног: врозь - вместе                 | -                                                                     | «Перелезть и подлезть» - перелезание через скамейку и подлезание под скамейку | «Мы весёлые ребята»   | Познакомить с имитационной ходьбой лыжника, конькобежца                              |
|   | 2 | Ходьба имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах                                 | С обручем     | Ходьба с перешагиванием через модули | Прыжки со сменой положения ног: врозь - вместе                 | «Мяч капитану» - капитан бросает мяч одному из детей, стоящих в кругу | -                                                                             | «Мы весёлые ребята»   | Научить броскам мяча друг другу. Развивать равновесие в ходьбе через кирпичики       |
|   | 3 | Ходьба, бег обычный, с преодолением препятствий. Бег с захлестом голени назад                                  | Аэробика      | Ходьба с перешагиванием через модули | -                                                              | «Мяч капитану» - капитан бросает мяч одному из детей, стоящих в кругу | «Перелезть и подлезть» - перелезание через скамейку и подлезание под скамейку | «Мороз – Красный нос» | Учить перелезать через скамейку и подлезать под скамейку                             |
| 2 | 4 | Ходьба, бег обычный, с преодолением препятствий. Бег с захлестом голени назад                                  | Со скакалкой  | -                                    | Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки выс. 20см | «Мяч капитану» - капитан бросает мяч одному из детей, стоящих в кругу | «Перелезть и подлезть» - перелезание через скамейку и подлезание под скамейку | «Два Мороза»          | Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности |

|  |   |                                                                                           |           |                                                     |                                       |   |                                                                                                                       |                    |                                                                            |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба в колонне по одному, расхождение через середину по одному в правую и левую стороны | С палками | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | «Кто дальше» - прыжки в длину с места | - | «Подлезть и не задеть» - подлезание под дуги, стоящие на расст. 2,5 м друг от друга, к которым подвешены колокольчики | «Охотники и зайцы» | Развивать равновесие в ходьбе по буму, высоко поднимая колени через модули |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                |               |                                                     |                                       |                                                                                           |                                                                                              |                    |                                                                             |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, бег змейкой, со сменой ведущего по сигналу | Со скакалкой  | -                                                   | «Кто дальше» - прыжки в длину с места | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч с целью попасть в корзину (расст. 2,5 м) | Подлезание под дуги, стоящие на расст. 2,5 м друг от друга, к которым подвешены колокольчики | «Охотники и зайцы» | Тренировать в подлезании под дуги. Воспитывать внимательность и собранность |
| 3 | 7 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, бег змейкой                                | Без предметов | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | -                                     | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч с целью попасть в корзину                | Подлезание под дуги, стоящие на расст. 2,5 м друг от друга                                   | «Перебежки»        | Упражнять детей в бросании мяча с целью попасть в корзину                   |
|   | 8 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, бег змейкой                                | С лентами     | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | «Кто дальше» - прыжки в длину с места | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч с целью попасть в корзину                | -                                                                                            | «Перебежки»        | Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места                  |

|   |    |                                                                                                                                                      |               |                                                                         |                                          |                                                                                         |                                                                   |                  |                                                                                                 |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба парами, в колонне по одному приставным шагом вперёд с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег со сменой направления по музыкальному сигналу | Без предметов | Ходьба по буму на носках, руки вверх, на середине присесть, руки вперёд | Прыжок в длину с места «через брёвнышки» | -                                                                                       | Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с неё, как с горки | «Ловишки парами» | Учить детей ползанию по наклонной доске вверх и скатывание с неё, как с горки                   |
| 4 | 10 | Ходьба парами, в колонне по одному приставным шагом вперёд с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег со сменой направления по музыкальному сигналу | С лентами     | Ходьба по буму на носках, руки вверх, на середине присесть, руки вперёд | -                                        | Метание малого мяча в вертикальную цель с расст. 3,5 м на выс. 2 м правой и левой рукой | Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с неё, как с горки | «Ловишки парами» | Учить детей метанию мячей на дальность правой и левой рукой с целью попасть в вертикальную цель |



## Февраль

| не<br>де<br>ля | за<br>ня<br>ти<br>е | Содержание:<br>ходьба, бег                                                                                         | ОРУ           | равновесие                                                   | прыжки                                               | метание                                                                             | лазание                                         | подвиж-<br>ная<br>игра | задачи                                                                      |
|----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1              | 1                   | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, по сигналу принять и.п. – лёжа; бег приставным шагом вправо, влево | С обручем     | Лёгкий бег по буму раскладывающая и собирающая кубики на нём | Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног      | -                                                                                   | Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком | «Со-вушка»             | Тренировать в лёгком беге по буму раскладывающая и собирающая кубики на нём |
|                | 2                   | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, по сигналу принять и.п. – лёжа; бег приставным шагом вправо, влево | Без предметов | Лёгкий бег по буму раскладывающая и собирающая кубики на нём | Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног      | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие             | -                                               | «Со-вушка»             | Упражнять в прыжках стоя на месте с зажатым мячом между ног                 |
|                | 3                   | Ходьба широкой змейкой, спиной вперёд; бег между предметами змейкой, по сигналу присесть, руки вперёд              | С палкой      | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули          | -                                                    | Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расст. 2м) | Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком | «Два Мороза»           | Учить пролезать в обруч сверху, снизу, прямо и боком                        |
| 2              | 4                   | Ходьба широкой змейкой; бег между предметами змейкой                                                               | С мячом       | -                                                            | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расст. 2м)                      | Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком | «Два Мороза»           | Развивать у детей чувство ритма, внимательность                             |

|  |   |                                                                                               |          |                                                     |                                                      |                                                                |   |               |                                                        |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки вперёд; бег обычный, с захлестыванием голени | С палкой | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу | Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расст. 2м) | - | «Хитрая лиса» | Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через шнур |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                   |               |                                                                                                                                        |                                                    |                                                                       |                                                                    |               |                                                                                     |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки вперёд; бег обычный, с захлестыванием голени     | Без предметов | Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки на 15см | Прыжок вверх с 3-4-х шагов с касанием флажка рукой | -                                                                     | Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони | «Хитрая лиса» | Тренировать в прыжках вверх с 3-4-х шагов с касанием флажка рукой                   |
| 3 | 7 | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за спину; бег на носках. Перестроение в две колонны | Со скалкой    | Перешагивание модулей, в конце дорожки с 3-4 шагов разбега прыгнуть вверх с касанием предмета                                          | -                                                  | Броски мяча маленького диаметра из одной руки в другую, стоя на месте | Ползание на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони | «Ловишки»     | Упражнять в бросании мяча маленького диаметра из одной руки в другую, стоя на месте |
|   | 8 | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки за спину; бег на носках                             | С верёвочкой  | -                                                                                                                                      | Прыжок вверх с 3-4-х шагов с касанием флажка рукой | Броски мяча маленького диаметра в цель                                | Перелезание через скамейку                                         | «Ловишки»     | Развивать глазомер при бросании мяча маленького диаметра в цель                     |

|  |   |                                                                                         |               |                                             |                                                                                                         |   |                                                                       |                    |                                                      |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|
|  | 9 | Повороты на месте в шеренге, колонне; ходьба в колонне; бег – по сигналу - остановиться | Без предметов | «Обеги кегли» -бег змейкой между предметами | «Сделай меньше шагов» - выполнить прыжки широким шагом до ориентира, находящегося на расст. 5 м от и.п. | - | Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной на пол | «Охотники и зайцы» | Формировать умение перестраиваться в пары в движении |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                         |              |                                                     |                                                                                                         |                                                                   |                                                                       |                    |                                                                                |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Повороты на месте в шеренге, колонне; ходьба в колонне; бег – по сигналу – остановиться | С верёвочкой | «Обеги кегли» -бег змейкой между предметами         | «Сделай меньше шагов» - выполнить прыжки широким шагом до ориентира, находящегося на расст. 5 м от и.п. | «Сумей по-пасть» - с расст. 2 м маленькими мячами по-пасть в цель | Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной на пол | «Охотники и зайцы» | Научить попадать мячиками маленького диаметра в цель                           |
|   | 11 | Повороты на месте в шеренге, колонне; ходьба в колонне; бег – по сигналу - остановиться | С мячом      | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | -                                                                                                       | «Сумей по-пасть» - с расст. 2 м маленькими мячами по-пасть в цель | Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной на пол | «Горелки»          | Способствовать развитию скоростных качеств, развивать силу мышц и выносливость |

## Март

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                            | ОРУ           | равновесие                          | прыжки                       | метание                                                                         | лазание                                                    | подвижная игра         | задачи                                                        |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба с приседанием на звуковой сигнал; бег «Встречные перебежки» | С лентами     | Бег по наклонной доске, спуск шагом | Прыжки через короткую скалку | -                                                                               | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке | «Шишки, жёлуди, орехи» | Учить прыгать через короткую скалку                           |
|        | 2       | Ходьба с приседанием на звуковой сигнал; бег «Встречные перебежки» | Без предметов | Бег по наклонной доске, спуск шагом | Прыжки через короткую скалку | «Попади в обруч» - метание мешочков с песком в горизонтальную цель с расст. 3 м | -                                                          | «Шишки, жёлуди, орехи» | Тренировать в метании мешочков с песком в горизонтальную цель |

|   |   |                                                                                                             |           |                           |                                                                                                |                                                                                 |                                                            |        |                                                                        |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------|
|   | 3 | Ходьба «как силачи» (руки в стороны. к плечам, вверх); бег, ускоряя и замедляя шаг, через препятствия 20 см | Аэробика  | Ходьба по наклонной доске | -                                                                                              | «Попади в обруч» - метание мешочков с песком в горизонтальную цель с расст. 3 м | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке | «Заря» | Упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке |
| 2 | 4 | Ходьба «как силачи» (руки в стороны. к плечам, вверх); бег, ускоряя и замедляя шаг, через препятствия 20 см | Соскалкой | -                         | «Сделай меньше прыжков» - выполнение прыжков широким шагом до кегли, находящейся на расст. 5 м | Перебрасывание мяча из одной руки в другую, двигаясь по доске                   | Ползание на четвереньках между кеглями                     | «Заря» | Учить выполнять прыжки широким шагом                                   |

|   |   |                                                                                                         |               |                                                                   |                                                                       |                                                                                 |                                                     |                 |                                                                                      |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Построение. Повороты направо, налево. Ходьба друг за другом, бег на скорость (20 сек.) Спокойная ходьба | Без предметов | Влезание на скамейку, поворот вокруг себя переступанием           | Прыжки из обруча в обруч, положенных на полу друг за другом (3-4 шт.) | -                                                                               | Ползание на четвереньках по наклонной доске         | «Шлёпанки»      | Развивать ориентировку в пространстве, умение оценивать свои движения                |
|   | 6 | Построение. Повороты направо, налево. Ходьба друг за другом, бег на скорость (20 сек.) Спокойная ходьба | С обручем     | Влезание на скамейку, поворот вокруг себя переступанием           | Прыжки из обруча в обруч, положенных на полу друг за другом (3-4 шт.) | Броски мяча двумя руками из-за головы вдаль – «Кто дальше?»                     | -                                                   | «Шлёпанки»      | Тренировать в прыжках из обруча в обруч                                              |
| 3 | 7 | Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег со сменой направления движения                                | С палкой      | Ходьба по кирпичикам, расположенных на расст. 15 см друг от друга | -                                                                     | Броски мяча двумя руками из-за головы вдаль – «Кто дальше?»                     | Ползание на четвереньках по наклонной доске         | «Щука и караси» | Учить ходьбе скрестным шагом вправо, влево; развивать ловкость, координацию движений |
|   | 8 | Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег со сменой направления движения                                | С платочком   | -                                                                 | Прыжки через 3 кубика (выс. 10 см)                                    | «Попади в обруч» - метание мешочков с песком в горизонтальную цель с расст. 3 м | Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками | «Щука и караси» | Упражнять в прыжках через предметы                                                   |

|   |    |                                                                            |               |                                                                |                                                                             |                                                                                                 |                                                         |                  |                                                                                      |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба друг за другом приставным шагом; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд | Без предметов | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | Прыжки со сменой положения ног; вместе - врозь                              | -                                                                                               | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе                | «Золотые ворота» | Упражнять в ходьбе по скамейке навстречу друг другу                                  |
| 4 | 10 | Ходьба друг за другом приставным шагом; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд | С мячом       | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | Прыжки со сменой положения ног; вместе - врозь                              | Броски мяча двумя руками из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка          | -                                                       | «Золотые ворота» | Учить прыжкам со сменой положения ног: вместе - врозь                                |
|   | 11 | Ходьба на пятках, выпадами; бег длинной змейкой, с поворотом кругом        | С кубиками    | Ходьба по шнуру, положенному на полу, с мешочком на голове     | -                                                                           | Броски мяча двумя руками из-за головы через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка          | Подтягивание по скамейке, лёжа на животе                | «Горелки»        | Развивать силу при выполнении упражнения на подтягивание по скамейке, лёжа на животе |
|   | 12 | Ходьба с приседанием на звуковой сигнал; бег «Встречные перебежки»         | Без предметов | -                                                              | Прыжки со сменой положения ног; вместе – врозь с продвижением вперёд на 2 м | Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст. 1 м правой рукой – «Попади в обруч» | Лазанье по лесенке, не пропуская перекладин, спуск вниз | «Горелки»        | Учить лазать по лесенке, не пропуская перекладин, спуску вниз                        |

## Апрель

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                      | ОРУ       | равновесие | прыжки                                                                          | метание                                               | лазание                                                                      | подвижная игра         | задачи                                                                             |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | С кеглями | -          | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу с расст. 1,5 м из разных и.п. | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на | «Кто скорее до флажка» | Учить разным видам прыжков: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад |

|   |   |                                                              |               |                                                  |                                                                                 |                                                                      |                                                                                                 |                        |                                                                                                               |
|---|---|--------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |                                                              |               |                                                  |                                                                                 |                                                                      | высоту<br>40 см<br>прямо                                                                        |                        |                                                                                                               |
|   | 2 | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | Без предметов | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | -                                                                    | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Кто скорее до флажка» | Тренировать в ползании на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо |
|   | 3 | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | С кубиками    | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | -                                                                               | Катание мяча друг другу с расст. 1,5 м из разных и.п.                | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Медведи и пчёлы»      | Тренировать в упражнениях на равновесие                                                                       |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне со сменой ведущего. Бег в колонне по одному | С обручем     | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки на поясе  | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу между предметами с расст. 2 м из разных и.п. | -                                                                                               | «Медведи и пчёлы»      | Закрепить умение прокатывать мяч из разных и.п., между предметами, не задевая предметы                        |

|  |   |                                                                      |           |                                                          |                                                                  |   |                                             |                        |                                                                         |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, враспынную, бег: змейкой, враспынную | С обручем | Бег между расставленными на полу кубиками, не касаясь их | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | - | Ползание на четвереньках змейкой под дугами | «Не оставайся на полу» | Учить подскокам на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                      |               |                                                               |                                                                  |                                       |                                                   |                        |                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, враспынную, бег: змейкой, враспынную | С мячом       | Бег между расставленными на полу кубиками                     | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча с целью попасть в кегли  |                                                   | «Не оставайся на полу» | Тренировать в катании мяча с целью попасть в кегли                       |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, враспынную, бег: змейкой, враспынную | Со скалкой    | Ходьба с переступанием через палку, поднятую на 20 см от пола | -                                                                | Катание мяча с целью попасть в кегли  | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Охотники и зайцы»     | Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами |
|   | 8 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, враспынную, бег: змейкой, враспынную | Без предметов | -                                                             | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча змейкой между предметами | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Охотники и зайцы»     | Способствовать тренировке выносливости                                   |

|   |    |                                                                 |           |                                                                                     |                                                            |                                                                          |                                              |                     |                                                                                                                 |
|---|----|-----------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | С мячом   | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | -                                                                        | Ползание в прямом направлении на расст. 4-6м | «Мы весёлые ребята» | Воспитывать умение детей в ходьбе по наклонной доске и спуску с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма |
| 4 | 10 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | С обручем | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст.2 м) | -                                            | «Мы весёлые ребята» | Тренировать в прыжках с продвижением вперёд через 6-8 линий                                                     |

|    |                                                                 |               |                                                                                     |                                                            |                                                                          |                                                                                              |                        |                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 11 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | Без предметов | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | -                                                          | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст.2 м) | Ползание по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой | «Шишки, жёлуди, орехи» | Обучать ползанию по доске с выполнением заданий              |
| 12 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | Без предметов | -                                                                                   | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой             | Ползание по доске, лежащей на полу, до её конца                                              | «Шишки, жёлуди, орехи» | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой |

## Май

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                   | ОРУ           | равновесие                                                                       | прыжки                                                    | метание                        | лазание                                                                         | подвижная игра        | задачи                                                                                        |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | Без предметов | Ходьба по узкой рейке                                                            | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд                | -                              | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Затейники»           | Упражнять в ходьбе по узкой рейке, сохраняя равновесие                                        |
|        | 2       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом       | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | -                                                                               | «Затейники»           | Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и лёгкости выполнения |
|        | 3       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С палкой      | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | -                                                         | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Ловишки – перебежки» | Развивать глазомер при выполнении заданий с мячом                                             |



|   |   |                                                                                           |         |   |                                                           |                                |                                                                                 |                       |                                                              |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|
| 2 | 4 | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом | - | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Ловишки – перебежки» | Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                |               |                                                                         |                                       |                                                                                  |                                              |                       |                                                                              |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С мячом       | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | -                                                                                | Ползание попластунски до обозначенного места | «Пожарные на учении»  | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты                  |
|   | 6 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Со скакалкой  | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | -                                            | «Пожарные на учении»  | Обучать метанию правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель |
| 3 | 7 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Без предметов | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | -                                     | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластунски до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Учить ползать попластунски до обозначенного места                            |
|   | 8 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С палкой      | -                                                                       | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластунски до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Тренировать в прыжках на мат со скамейки                                     |

|  |   |                                                                                           |            |                                                          |                        |                                                                    |   |                  |                                                                   |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | - | «Ловишки парами» | Научить детей правильному приземлению при прыжках в длину с места |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                           |               |                                                          |                        |                                                              |                                                                                          |                    |                                                                      |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | -                                                            | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Ловишки парами»   | Упражнять в ходьбе на носках по буму, раскладывая и собирая предметы |
|   | 11 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | Без предметов | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | -                      | Игровое задание «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «С кочки на кочку» | Развивать ловкость и меткость при метании мячей в корзину            |
|   | 12 | Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом. Бег змейкой на носках                     | С мячом       | -                                                        | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги)                         | «С кочки на кочку» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты          |

### Июнь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                               | ОРУ           | равновесие                                    | прыжки                                                          | метание                                              | лазание                                 | подвижная игра        | Задачи                                                    |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение в колонну, игра «По местам». Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего, бег в среднем темпе | Без предметов | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | -                                                               | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка, бери ленту» | Учить ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки       |
|        | 2       | Построение в колонну, игра «По местам». Бег змейкой, по                                               | С мячами      | -                                             | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до обозначенного ме- | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка, бери ленту» | Тренировать в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд |

|   |   |                                                                                 |                           |                                               |                                                                   |                                                      |                                              |                   |                                                                    |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
|   |   | сигналу – смена ведущего                                                        |                           |                                               | ста                                                               |                                                      |                                              |                   |                                                                    |
|   | 3 | Построение в колонну, игра «По местам» Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего | Без предметов             | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | -                                            | «Лягушки и цапля» | Тренировать в подбрасывании и ловле мяча вверх, не прижимая к себе |
| 2 | 4 | Обычная ходьба, змейкой между предметами,                                       | С гимнастическими палками | Ходьба по буму боком, приставным шагом        | Прыжки с мячом, зажатым коленями                                  | -                                                    | Ползание на высоких четвереньках по скамейке | «Лягушки и цапля» | Тренировать в прыжках на двух ногах с продвижением                 |

|  |   |                                                                                                      |                           |                                                        |                                                 |                                                        |                                              |                 |                                                                      |
|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Обычная ходьба, змейкой между предметами, на носках. Бег с изменением темпа, высоко поднимая колени. | С гимнастическими палками | Ходьба по буму боком, приставным шагом, руки за голову | -                                               | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | Ползание на высоких четвереньках по скамейке | «Караси и щука» | Тренировать в ходьбе по буму боком, приставным шагом, руки за голову |
|  | 6 | Обычная ходьба, змейкой между предметами                                                             | Без предметов             | -                                                      | Прыжки с мячом, зажатым коленями, между кеглями | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | Ползание на низких четвереньках по скамейке  | «Караси и щука» | Отрабатывать навык подбрасывания и ловли мяча в движе-               |

|   |   |                                                                |               |                                                        |                                                           |                                                        |                                             |                |                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ми, на носках. Бег с изменением темпа, высоко поднимая колени. |               |                                                        |                                                           |                                                        |                                             |                | нии                                                                      |
| 3 | 7 | Ходьба обычная, на носочках. Бег в колонне друг за другом.     | С мячами      | Ходьба по буму боком, приставным шагом, руки за голову | Прыжки на двух ногах через препятствие, положение на полу | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | -                                           | «Пустое место» | Тренировать в прыжках на двух ногах через препятствие, положение на полу |
|   | 8 | Ходьба обычная, на носочках. Бег в колонне друг за другом.     | С верёвочками | Ходьба по скамейке, руки в стороны                     | Прыжки на двух ногах через препятствие, положение на полу | -                                                      | Ползание на низких четвереньках по скамейке | «Пустое место» | Тренировать в ползании на низких четвереньках по скамейке                |

|   |    |                                                                                   |            |                                |                                                       |                                                                                               |                                                                          |           |                                               |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | С обручами | -                              | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | Ползание на четвереньках по доске, по скамейке, спуск по наклонной доске | «Горелки» | Обучать прыжкам вверх из глубокого приседа    |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | С обручами | Ходьба по узкой рейке скамейки | -                                                     | Элементы футбола-вести мяч ногой между предметами, змейкой                                    | Ползание на четвереньках по доске, по скамейке, спуск по наклонной доске | «Горелки» | Учить ведению мяча ногой, не задевая предметы |

|  |        |                                                                                   |          |                                |                                                       |                                                                                               |                                       |                           |                                                             |
|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | 1<br>1 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | Аэробика | -                              | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | -                                     | «Отбери мяч у противника» | Повторить разные виды прыжков                               |
|  | 1<br>2 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | Аэробика | Ходьба по узкой рейке скамейки | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Элементы футбола-вести мяч ногой между предметами, змейкой                                    | Игровое задание «Проползи и не урони» | «Отбери мяч у противника» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты |

### Июль

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содер-<br>жание:<br>ходьба,<br>бег                                                                                    | ОРУ            | равно-<br>весие                                                       | прыжки                                                                                                                         | метание                                                                                       | лазание                                                                               | подвиж-<br>ная иг-<br>ра | задачи                                                   |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предме-<br>ты, бег на носках с измене-<br>нием темпа | С об-<br>ручем | Ходьба по «змее», руки в сторо-<br>ны, на сере-<br>дине при-<br>сесть | Прыж-<br>ки вверх из глу-<br>бокого присе-<br>да на мат – запрыг-<br>нуть на ска-<br>мейку, покры-<br>тую матом (выс.<br>20см) | Перебрасы-<br>вание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на ко-<br>ленях ли-<br>цом друг к другу | -                                                                                     | «Пере-<br>лёт птиц»      | Научить детей вы-<br>полнять прыжки из глубокого приседа |
|             | 2           | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предме-                                              | С об-<br>ручем | Ходьба по «змее», руки в сторо-<br>ны, на сере-<br>дине при-<br>сесть | Прыж-<br>ки вверх из глу-<br>бокого присе-<br>да на мат – запрыг-<br>нуть на                                                   | -                                                                                             | Ползание на низких четве-<br>ренках по наклон-<br>ной дос-<br>ке, по скамейке и спуск | «Пере-<br>лёт птиц»      | Упражнять в ползании по наклон-<br>ной доске             |

|   |   |                                                                                                             |                     |                                                        |                                                                                   |                                                                                |                                                                                            |                             |                                                                         |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ты, бег на носках с изменением темпа                                                                        |                     |                                                        | скамейку, покрытую матом (выс. 20см)                                              |                                                                                | по наклонной доске                                                                         |                             |                                                                         |
|   | 3 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках с изменением темпа | Аэробика под музыку | Ходьба по «змее», руки в стороны, на середине присесть | -                                                                                 | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке и спуск по наклонной доске | «Кого назвали, тот и ловит» | Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках                    | Аэробика под музыку | -                                                      | Прыжки вверх из глубокого приседа на мат – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске                                         | «Кого назвали, тот и ловит» | Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости                    |

|  |   |                                                                                                                             |           |                                                                                    |                                                                         |                                                     |   |           |                                            |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе, приставным шагом вперёд с приседанием, руки на поясе, бег, подскоки | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (10, 20, 30 см) | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | - | «Совушка» | Научить перебрасывать мяч в парах от груди |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------|

|   |   |                                                                          |           |                                                                                    |                                                                         |                                                     |                                                             |                    |                                             |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, бег, подскоки                   | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (10, 20, 30 см) | -                                                   | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Совушка»          | Развивать скоростные качества               |
| 3 | 7 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе, приставным шагом | С мячами  | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | -                                                                       | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Наседка и коршун» | Развивать ловкость в упражнении с мячом     |
|   | 8 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, бег                             | С мячами  | -                                                                                  | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты                 | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Наседка и коршун» | Воспитывать умение действовать в коллективе |

|  |   |                                                                               |          |                                    |                                                 |   |                                        |                |                                                                |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | С лентой | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | - | Пролезание под дугами удобным способом | «Мяч водящему» | Тренировать в прыжках с зажатым мячом между колен до ориентира |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                               |               |                                    |                                                 |                                                                                            |                                        |                          |                                                             |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | С лентой      | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться обратно | -                                      | «Мяч водящему»           | Учить ведению футбольного мяча ногой по прямой до ориентира |
|   | 11 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | Без предметов | Ходьба по скамейке, руки в стороны | -                                               | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться обратно | Пролезание под дугами удобным способом | «Докажи обруч до флажка» | Тренировать в пролезании под дугами удобным способом        |
|   | 12 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | Без предметов | -                                  | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться         | Пролезание под дугами удобным способом | «Докажи обруч до флажка» | Упражнять в ходьбе, беге с различным заданием               |

### Август

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                            | ОРУ      | равновесие                                  | прыжки                                          | метание | лазание                                     | подвижная игра    | задачи                                           |
|--------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение в колонну, игра «По местам». Повороты направо, налево, перестроение в 2 | С лентой | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см) | -       | Пролезание в воротах «Проползи и не задень» | «Охотники и утки» | Тренировать в прыжках через модули разной высоты |



|   |   |                                                                                                                         |              |                                                   |                                                             |                                        |                                                                                         |                   |                                                                        |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
|   |   | колонны.<br>Бег в среднем темпе 40 сек.                                                                                 |              |                                                   |                                                             |                                        |                                                                                         |                   |                                                                        |
|   | 2 | Построение в колонну, игра «По местам». Повороты направо, налево, перестроение в 2 колонны. Бег в среднем темпе 40 сек. | С лентой     | Ходьба на носках по гимнастической скамейке       | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см)             | Бросание мячей в баскетбольную корзину | -                                                                                       | «Охотники и утки» | Учить забрасывать мячи в баскетбольную корзину                         |
|   | 3 | Ходьба на носках, на пятках, бег на носках, с захлестыванием голени                                                     | Со скакалкой | Ходьба на носках по гимнастической скамейке       | -                                                           | Бросание мячей в баскетбольную корзину | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках                              | «Стойте!»         | Воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой |
| 2 | 4 | Ходьба на носках, на пятках, бег на носках, с захлестыванием голени                                                     | Со скакалкой | -                                                 | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см)             | Бросание мячей в баскетбольную корзину | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках                              | «Стойте!»         | Развивать скоростно-силовые качества в прыжках через модули            |
|   | 5 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой                                    | С лентами    | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | -                                      | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Ловишка с мячом» | Закрепить умение в ходьбе по скамейке с поворотом кругом на середине   |

|   |   |                                                                                      |               |                                                   |                                                             |                                       |                                                                                         |                   |                                                                   |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | Со скалкой    | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | Работа с мячом в движении одной рукой | -                                                                                       | «Ловишка с мячом» | Обучать прыжкам через набивные мячи, последовательно через каждый |
| 3 | 7 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | С лентами     | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | -                                                           | Работа с мячом в движении одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Медведи и пчёлы» | Упражнять в ходьбе по скамейке с поворотом кругом на середине     |
|   | 8 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег         | Без предметов | -                                                 | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | Работа с мячом в движении одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на спине                                            | «Медведи и пчёлы» | Закрепить умение ползать по скамейке на спине                     |

|   |    |                                                                                                       |               |                                                        |                                                            |                                                                |                                  |                         |                                              |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
|   | 9  | Перестроения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | С обручами    | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | -                                                              | Ползание под шнуром до ориентира | «Ловишки с приседанием» | Обучать ползать до ориентира                 |
| 4 | 10 | Перестроения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук.                                           | Без предметов | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой | -                                | «Ловишки с приседанием» | Обучать метать малый мяч в вертикальную цель |

|  |    |                                                                                                        |               |                                                        |                                                            |                                                                                   |                                  |                    |                                                                      |
|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  |    | Бег по кругу, по сигналу – смена ведущего                                                              |               |                                                        |                                                            | вой рукой (расст. 3 м)                                                            |                                  |                    |                                                                      |
|  | 11 | Пере-строения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | С обручами    | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | -                                                          | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) | Ползание под шнуром до ориентира | «Охотники и звери» | Тренировать в ходьбе по «змее» с мячом в руках, на середине присесть |
|  | 12 | Пере-строения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | Без предметов | -                                                      | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) | Ползание под шнуром до ориентира | «Охотники и звери» | Тренировать в прыжках на месте и с продвижением вперёд               |

## 2.6.4 Подготовительная группа

### СЕНТЯБРЬ

| не-де-ля | зая-ние | Содер-жание: ходьба, бег                                                                              | ОРУ                       | равно-весие                                   | прыжки                                                            | метание                                              | лазание                                 | по-движ-ная игра      | Задачи                                                             |
|----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1        | 1       | Построение в колонну, игра «По местам». Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего, бег в среднем темпе | Без предметов             | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | -                                                                 | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка, бери ленту» | Учить ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки                |
|          | 2       | Построение в колонну, игра «По местам». Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего                      | С мячами                  | -                                             | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка, бери ленту» | Тренировать в прыжках на двух ногах с продвижением вперед          |
|          | 3       | Построение в колонну, игра «По местам» Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего                       | Без предметов             | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | -                                       | «Лягушки и цапля»     | Тренировать в подбрасывании и ловле мяча вверх, не прижимая к себе |
| 2        | 4       | Обычная ходьба, змейкой                                                                               | С гимнастическими палками | Ходьба по буму боком, при-                    | Прыжки с мячом, зажатым коленями                                  | -                                                    | Ползание на высоких четвер-             | «Лягушки и цапля»     | Тренировать в прыжках на двух                                      |

|  |  |                   |  |               |  |  |                     |  |                      |
|--|--|-------------------|--|---------------|--|--|---------------------|--|----------------------|
|  |  | между предметами, |  | ставным шагом |  |  | реньках по скамейке |  | ногах с продвижением |
|--|--|-------------------|--|---------------|--|--|---------------------|--|----------------------|

|   |   |                                                                                                      |                           |                                                        |                                                            |                                                        |                                              |                 |                                                                           |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Обычная ходьба, змейкой между предметами, на носках. Бег с изменением темпа, высоко поднимая колени. | С гимнастическими палками | Ходьба по буму боком, приставным шагом, руки за голову | -                                                          | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | Ползание на высоких четвереньках по скамейке | «Караси и щука» | Тренировать в ходьбе по буму боком, приставным шагом, руки за голову      |
|   | 6 | Обычная ходьба, змейкой между предметами, на носках. Бег с изменением темпа, высоко поднимая колени. | Без предметов             | -                                                      | Прыжки с мячом, зажатым коленями, между кеглями            | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | Ползание на низких четвереньках по скамейке  | «Караси и щука» | Отрабатывать навык подбрасывания и ловли мяча в движении                  |
| 3 | 7 | Ходьба обычная, на носочках. Бег в колонне друг за другом.                                           | С мячами                  | Ходьба по буму боком, приставным шагом, руки за голову | Прыжки на двух ногах через препятствие, положенное на полу | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | -                                            | «Пустое место»  | Тренировать в прыжках на двух ногах через препятствие, положенное на полу |
|   | 8 | Ходьба обычная, на                                                                                   | С верёвочками             | Ходьба по скамейке,                                    | Прыжки на двух ногах                                       | -                                                      | Ползание на низких                           | «Пустое место»  | Тренировать в ползании                                                    |

|  |  |                                         |  |                |                                       |  |                          |  |                                    |
|--|--|-----------------------------------------|--|----------------|---------------------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|
|  |  | носочках. Бег в колонне друг за другом. |  | руки в стороны | через препятствие, положенное на полу |  | четвереньках по скамейке |  | на низких четвереньках по скамейке |
|--|--|-----------------------------------------|--|----------------|---------------------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|

|   |    |                                                                                   |            |                                |                                                       |                                                                                               |                                                                          |                           |                                                             |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | С обручами | -                              | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | Ползание на четвереньках по доске, по скамейке, спуск по наклонной доске | «Горелки»                 | Обучать прыжкам вверх из глубокого приседа                  |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | С обручами | Ходьба по узкой рейке скамейки | -                                                     | Элементы футбола-вести мяч ногой между предметами, змейкой                                    | Ползание на четвереньках по доске, по скамейке, спуск по наклонной доске | «Горелки»                 | Учить ведению мяча ногой, не задевая предметы               |
|   | 11 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | Аэробика   | -                              | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | -                                                                        | «Отбери мяч у противника» | Повторить разные виды прыжков                               |
|   | 12 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | Аэробика   | Ходьба по узкой рейке скамейки | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Элементы футбола-вести мяч ногой между предметами, змейкой                                    | Игровое задание «Проползи и не урони»                                    | «Отбери мяч у противника» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты |

| не-<br>деля | заня-<br>тие | Содер-<br>жание:<br>ходьба,<br>бег                                                                          | ОРУ                 | равно-<br>весие                                        | прыжки                                                                                        | метание                                                                        | лазание                                                                                    | подвиж-<br>ная иг-<br>ра    | задачи                                                                  |
|-------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1           | 1            | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках с изменением темпа | С об-<br>ручем      | Ходьба по «змее», руки в стороны, на середине присесть | Прыжки вверх из глубокого приседа на мат – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом (выс. 20см) | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | -                                                                                          | «Перелёт птиц»              | Научить детей выполнять прыжки из глубокого приседа                     |
|             | 2            | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках с изменением темпа | С об-<br>ручем      | Ходьба по «змее», руки в стороны, на середине присесть | Прыжки вверх из глубокого приседа на мат – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом (выс. 20см) | -                                                                              | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке и спуск по наклонной доске | «Перелёт птиц»              | Упражнять в ползании по наклонной доске                                 |
|             | 3            | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках с изменением темпа | Аэробика под музыку | Ходьба по «змее», руки в стороны, на середине присесть | -                                                                                             | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке и спуск по наклонной доске | «Кого назвали, тот и ловит» | Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений |

|   |   |                                                                                          |                     |   |                                                                                   |                                                                                |                                                    |                             |                                                      |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|
| 2 | 4 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках | Аэробика под музыку | - | Прыжки вверх из глубокого приседа на мат – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске | «Кого назвали, тот и ловит» | Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|

|   |   |                                                                                                                             |           |                                                                                    |                                                                         |                                                     |                                                             |                    |                                            |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе, приставным шагом вперёд с приседанием, руки на поясе, бег, подскоки | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (10, 20, 30 см) | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | -                                                           | «Совушка»          | Научить перебрасывать мяч в парах от груди |
|   | 6 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, бег, подскоки                                                                      | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (10, 20, 30 см) | -                                                   | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Совушка»          | Развивать скоростные качества              |
| 3 | 7 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе,                                                                     | С мячами  | Ходьба по гимнастической скамейке с выпол-                                         | -                                                                       | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастиче-             | «Наседка и коршун» | Развивать ловкость в упражнении с мячом    |



|  |   |                                              |          |                                           |                                                         |                                                     |                                                             |                    |                                             |
|--|---|----------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|
|  |   | приставным шагом                             |          | нением упражнений на координацию движений |                                                         |                                                     | ской скамейке                                               |                    |                                             |
|  | 8 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, бег | С мячами | -                                         | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Наседка и коршун» | Воспитывать умение действовать в коллективе |

|   |    |                                                                               |               |                                    |                                                 |                                                                                            |                                        |                          |                                                                |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | С лентой      | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | -                                                                                          | Пролезание под дугами удобным способом | «Мяч водящему»           | Тренировать в прыжках с зажатым мячом между колен до ориентира |
| 4 | 10 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | С лентой      | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться обратно | -                                      | «Мяч водящему»           | Учить ведению футбольного мяча ногой по прямой до ориентира    |
|   | 11 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | Без предметов | Ходьба по скамейке, руки в стороны | -                                               | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться         | Пролезание под дугами удобным способом | «Докажи обруч до флажка» | Тренировать в пролезании под дугами удобным способом           |

|  |    |                                                                               |               |   |                                                 |                                                                                    |                                        |                           |                                               |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|
|  |    |                                                                               |               |   |                                                 | обратно                                                                            |                                        |                           |                                               |
|  | 12 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | Без предметов | - | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться | Пролезание под дугами удобным способом | «Докажи обрuch до флажка» | Упражнять в ходьбе, беге с различным заданием |

### Ноябрь

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                                                 | ОРУ      | равновесие                                  | прыжки                                          | метание                                | лазание                                     | подвижная игра    | задачи                                           |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение в колонну, игра «По местам». Повороты направо, налево, перестроение в 2 колонны. Бег в среднем темпе 40 сек. | С лентой | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см) | -                                      | Пролезание в воротах «Проползи и не задень» | «Охотники и утки» | Тренировать в прыжках через модули разной высоты |
|        | 2       | Построение в колонну, игра «По местам». Повороты направо, налево, перестроение в 2 колонны. Бег в среднем               | С лентой | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см) | Бросание мячей в баскетбольную корзину | -                                           | «Охотники и утки» | Учить забрасывать мячи в баскетбольную корзину   |

|   |   |                                                                     |              |                                             |                                                 |                                        |                                                            |           |                                                                        |
|---|---|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|
|   |   | темпе 40 сек.                                                       |              |                                             |                                                 |                                        |                                                            |           |                                                                        |
|   | 3 | Ходьба на носках, на пятках, бег на носках, с захлестыванием голени | Со скакалкой | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | -                                               | Бросание мячей в баскетбольную корзину | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках | «Стойте!» | Воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой |
| 2 | 4 | Ходьба на носках, на пятках, бег на носках, с захлестыванием голени | Со скакалкой | -                                           | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см) | Бросание мячей в баскетбольную корзину | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках | «Стойте!» | Развивать скоростно-силовые качества в прыжках через модули            |

|  |   |                                                                                      |              |                                                   |                                                             |                                       |                                                                                         |                   |                                                                      |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | С лентами    | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | -                                     | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Ловишка с мячом» | Закрепить умение в ходьбе по скамейке с поворотом кругом на середине |
|  | 6 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | Со скакалкой | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | Работа с мячом в движении одной рукой | -                                                                                       | «Ловишка с мячом» | Обучать прыжкам через набивные мячи, последовательно через каждый    |

|   |   |                                                                                      |               |                                                   |                                                             |                                       |                                                                                         |                   |                                                               |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| 3 | 7 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | С лентами     | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | -                                                           | Работа с мячом в движении одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Медведи и пчёлы» | Упражнять в ходьбе по скамейке с поворотом кругом на середине |
|   | 8 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег         | Без предметов | -                                                 | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | Работа с мячом в движении одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на спине                                            | «Медведи и пчёлы» | Закрепить умение ползать по скамейке на спине                 |

|   |    |                                                                                                       |               |                                                        |                                                            |                                                                                   |                                                  |                         |                                              |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
|   | 9  | Перестроения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | С обручами    | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | -                                                                                 | Ползание по – пластунски под шнуром до ориентира | «Ловишки с приседанием» | Обучать ползать по – пластунски до ориентира |
| 4 | 10 | Перестроения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу – смена ведущего | Без предметов | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) | -                                                | «Ловишки с приседанием» | Обучать метать малый мяч в вертикальную цель |

|  |    |                                                                                                                                                 |                       |                                                                               |                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                             |                            |                                                                                                |
|--|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 11 | Пере-<br>строения<br>в шерен-<br>ге, ко-<br>лонне.<br>Ходьба с<br>заданием<br>для рук.<br>Бег по<br>кругу, по<br>сигналу -<br>смена<br>ведущего | С об-<br>руча-<br>ми  | Ходьба<br>по<br>«змее» с<br>мячом в<br>руках,<br>на сере-<br>дине<br>присесть | -                                                                                 | Метание<br>малого<br>мяча в<br>верти-<br>кальную<br>цель (об-<br>руч) пра-<br>вой и ле-<br>вой рукой<br>(расст. 3<br>м) | Ползание<br>по<br>– пла-<br>стунски<br>под шну-<br>ром до<br>ориенти-<br>ра | «Охот-<br>ники и<br>звери» | Трениро-<br>вать в<br>ходьбе<br>по<br>«змее» с<br>мячом в<br>руках, на<br>середине<br>присесть |
|  | 12 | Пере-<br>строения<br>в шерен-<br>ге, ко-<br>лонне.<br>Ходьба с<br>заданием<br>для рук.<br>Бег по<br>кругу, по<br>сигналу -<br>смена<br>ведущего | Без<br>пред-<br>метов | -                                                                             | Прыжки:<br>стоя на<br>месте и с<br>продви-<br>жением<br>вперёд<br>через<br>обручи | Метание<br>малого<br>мяча в<br>верти-<br>кальную<br>цель (об-<br>руч) пра-<br>вой и ле-<br>вой рукой<br>(расст. 3<br>м) | Ползание<br>по<br>– пла-<br>стунски<br>под шну-<br>ром до<br>ориенти-<br>ра | «Охот-<br>ники и<br>звери» | Трениро-<br>вать в<br>прыжках<br>на месте<br>и с про-<br>движе-<br>нием<br>вперёд              |

### Декабрь

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содер-<br>жание:<br>ходьба,<br>бег                                                                  | ОРУ           | равнове-<br>сие                                                                     | прыж-<br>ки                                                                                               | мета-<br>ние                                                       | лазание                                                                | подвиж-<br>ная иг-<br>ра | задачи                                                                                        |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба в<br>колонне<br>по 1:<br>змейкой,<br>врассып-<br>ную,<br>бег:<br>змейкой,<br>врассып-<br>ную | С мя-<br>чом  | Ходьба с<br>переступа-<br>нием че-<br>рез палку,<br>поднятую<br>на 20 см от<br>пола | Под-<br>скоки<br>на ме-<br>сте с<br>хлоп-<br>ками<br>перед<br>собой,<br>над<br>голо-<br>вой, за<br>спиной | -                                                                  | Ползание<br>на четве-<br>ренках<br>змейкой<br>между<br>предме-<br>тами | «Два<br>Моро-<br>за»     | Учить под-<br>скокам на<br>месте с хлоп-<br>ками перед<br>собой, над<br>головой, за<br>спиной |
|             | 2           | Ходьба в<br>колонне<br>по 1:<br>змейкой,<br>врассып-<br>ную,<br>бег:<br>змейкой,<br>врассып-        | С пал-<br>кой | Ходьба с<br>переступа-<br>нием че-<br>рез палку,<br>поднятую<br>на 20 см от<br>пола | Под-<br>скоки<br>на ме-<br>сте с<br>хлоп-<br>ками<br>перед<br>собой,<br>над                               | Ката-<br>ние<br>мяча<br>с це-<br>лью<br>по-<br>пасть<br>в<br>кегли | -                                                                      | «Два<br>Моро-<br>за»     | Тренировать<br>в катании<br>мяча с целью<br>попасть в<br>кегли                                |

|   |   |                                                                      |               |                                                               |                                                                  |                                       |                                                   |                |                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ную                                                                  |               |                                                               | голо-<br>вой, за<br>спиной                                       |                                       |                                                   |                |                                                                          |
|   | 3 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | С обручем     | Ходьба с переступанием через палку, поднятую на 20 см от пола | -                                                                | Катание мяча с целью по-пасть в кегли | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Мяч капитану» | Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | Без предметов | -                                                             | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча с целью по-пасть в кегли | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Мяч капитану» | Воспитывать внимательность при выполнении двигательной активности        |

|  |   |                                                               |               |                                                  |                                                                                 |                                                                      |                                                                                        |             |                                                                                        |
|--|---|---------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба в колонне со сменной ведущего. Бег в колонне по одному | Без предметов | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу между предметами с расст. 2 м из разных и.п. | -                                                                                      | «Мышеловка» | Закрепить умение прокатывать мяч из разных и.п., между предметами, не задевая предметы |
|  | 6 | Ходьба в колонне со сменной ведущего. Бег в колонне по од-    | С флажками    | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь,                               | -                                                                    | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 | «Мышеловка» | Тренировать в упражнениях на равновесие                                                |

|   |   |                                                                                                 |          |                                                                               |                                                                                                                               |                                                                                                   |                                                                                                                            |                 |                                                                                                          |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ному                                                                                            |          |                                                                               | одна –<br>вперёд,<br>другая -<br>назад                                                                                        |                                                                                                   | см                                                                                                                         |                 |                                                                                                          |
| 3 | 7 | Ходьба<br>в ко-<br>лонне<br>со сме-<br>ной ве-<br>дущего.<br>Бег в<br>колонне<br>по од-<br>ному | С палкой | Ходьба<br>по дос-<br>ке, ле-<br>жащей<br>на по-<br>лу, руки<br>в сто-<br>роны | -                                                                                                                             | Катание<br>мяча друг<br>другу<br>между<br>предме-<br>тами с<br>расст.<br>2 м из<br>разных<br>и.п. | Ползание на<br>четверень-<br>ках в соче-<br>тании с<br>подполза-<br>нием под<br>верёвку,<br>поднятую на<br>высоту 40<br>см | «Шлёпан-<br>ки» | Тренировать<br>в ползании<br>на четве-<br>реньках в<br>сочетании с<br>подползани-<br>ем под ве-<br>рёвку |
|   | 8 | Ходьба<br>в ко-<br>лонне<br>со сме-<br>ной ве-<br>дущего.<br>Бег в<br>колонне<br>по од-<br>ному | С мячом  | -                                                                             | Под-<br>скоки<br>вверх<br>на ме-<br>сте: но-<br>ги вме-<br>сте, но-<br>ги<br>врозь,<br>одна –<br>вперёд,<br>другая -<br>назад | Катание<br>мяча друг<br>другу<br>между<br>предме-<br>тами с<br>расст.<br>2 м из<br>разных<br>и.п. | Ползание на<br>четверень-<br>ках в соче-<br>тании с<br>подполза-<br>нием под<br>верёвку,<br>поднятую на<br>высоту 40<br>см | «Шлёпан-<br>ки» | Способство-<br>вать трени-<br>ровке вы-<br>носливости                                                    |

|  |   |                                                                                                                                         |         |   |                                                                                                                               |                                                                    |                                                                                                      |                                        |                                                                                                        |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба: на<br>носках, на<br>внешней<br>стороне<br>стопы, на<br>пятках<br>бег: на<br>носках, с<br>высоким<br>поднима-<br>нием ко-<br>лен | С мячом | - | Прыж-<br>ки<br>вверх с<br>трёх-<br>четы-<br>рёх ша-<br>гов,<br>стара-<br>ясь кос-<br>кос-<br>нуться<br>надув-<br>ного<br>шара | Метание<br>мяча в<br>верти-<br>кальную<br>цель, стоя<br>на коленях | Ползание<br>по гимна-<br>стической<br>скамейке на<br>животе с<br>чередую-<br>щим пере-<br>хватом рук | «Шиш-<br>ки,<br>жёлу-<br>ди,<br>орехи» | Учить<br>прыжкам<br>вверх с<br>трёх- четы-<br>рёх шагов,<br>стараясь<br>коснуться<br>надувного<br>шара |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                                  |               |                                               |                                                                          |                                                   |                                                                            |                        |                                                                                        |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба: на носках, на внешней стороне стопы, на пятках бег: на носках, с высоким поднятием колен | Без предметов | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки вверх с трёх-четырёх шагов, стараясь кос-коснуться надувного шара | Метание мяча в вертикальную цель, стоя на коленях |                                                                            | «Шишки, желуди, орехи» | Тренировать в метании мяча в вертикальную цель, стоя на коленях                        |
|   | 11 | Ходьба: на носках, на внешней стороне стопы, на пятках бег: на носках, с высоким поднятием колен | С гантелями   | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки вверх с трёх-четырёх шагов, стараясь кос-коснуться надувного шара | -                                                 | Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующим пере хватом рук | «Третий – лиш-ний»     | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе с чередующим пере хватом рук |
|   | 12 | Ходьба: на носках, на внешней стороне стопы; бег, галоп                                          | Аэробика      | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | -                                                                        | Метание мяча в вертикальную цель стоя             | Ползание по гимнастической скамейке на животе                              | «Третий – лиш-ний»     | Упражнять в ходьбе на равновесие                                                       |

### Январь (подготовительный возраст)

| не-деля | зая-ние | Содер-жание: ходьба, бег                             | ОРУ        | равно-весие                                    | прыжки                                                  | мета-ние                            | лазание | подвиж-ная игра    | задачи                                                                     |
|---------|---------|------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1       | 1       | Ходьба с перека-том с пятки на носок, руки на поясе, | С лен-тами | Ходьба по буму, высоко подни-мая ко-лени через | Запрыги-вание на куб выс. 30см и спрыги-вание с него на | «По-пади в кор-зину» - дети по оче- | -       | «С кочки на кочку» | Развивать равновесие в ходьбе по буму, высоко поднимая колени через модули |



|   |   |                                                                                           |           |                                                     |                                                           |                                                                            |                                                     |                    |                                                                                      |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | бег змейкой, высоко поднимая колени                                                       |           | модули                                              | мат                                                       | реди бросают мяч с целью попасть в корзину                                 |                                                     |                    |                                                                                      |
|   | 2 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, бег змейкой, с захлестом голени назад | С палкой  | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | Запрыгивание на куб выс. 30см и спрыгивание с него на мат | -                                                                          | Ползание по – пластунски до ориентира на расст. 4 м | «С кочки на кочку» | Учить детей ползать по – пластунски до ориентира на расст. 4 м                       |
|   | 3 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, бег змейкой, боковой галоп            | С обручем | Ходьба по буму, высоко поднимая колени через модули | -                                                         | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч с целью попасть в корзину | Ползание по – пластунски до ориентира на расст. 4 м | «Мышеловка»        | Упражнять детей в бросании мяча с целью попасть в корзину                            |
| 2 | 4 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, бег змейкой, прямой галоп             | Аэробика  | -                                                   | Запрыгивание на куб выс. 30см и спрыгивание с него на мат | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч                           | Ползание по – пластунски до ориентира на расст. 4 м | «Мышеловка»        | Побуждать детей совершенствовать двигательные навыки в соревновательной деятельности |

|   |   |                                                                               |               |                                      |                                                                |                                                                                    |                                                   |                 |                                                                            |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба, бег обычный, с преодолением препятствий. Бег с захлестом голени назад | С обручем     | Ходьба с перешагиванием через модули | Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки выс. 20см | -                                                                                  | Ползание попластушки под шнуром до ориентира (4м) | «Гуси – лебеди» | Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по буму            |
|   | 6 | Ходьба, бег обычный, с преодолением препятствий. Бег с захлестом голени назад | Без предметов | Ходьба с перешагиванием через модули | Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки выс. 20см | Броски мячика в цель (в корзину) из и.п. – стоя на коленях; сидя и др. (по 3 раза) | -                                                 | «Гуси – лебеди» | Учить бросать мячики малого диаметра с целью попасть в цель из разных и.п. |
| 3 | 7 | Ходьба, бег обычный, с преодолением препятствий. Бег с захлестом голени назад | С палкой      | Ходьба с перешагиванием через модули | -                                                              | Броски мячика в цель (в корзину) из и.п. – стоя на коленях; сидя и др.             | Ползание попластушки под шнуром до ориентира (4м) | «Совушка»       | Закрепить умение ползать по - пластушки                                    |
|   | 8 | Ходьба, бег обычный, с преодолением препятствий. Бег с захлестом голени назад | С обручем     | -                                    | Прыжки на скамейку и спрыгивание обратно со скамейки выс. 20см | Броски мячика в цель (в корзину) из и.п. – стоя на коленях; сидя и др.             | Ползание попластушки под шнуром до ориентира (4м) | «Совушка»       | Развивать точность движений и глазомер при бросании малых мячей в цель     |

|   |    |                                                                                                                |               |                                                                           |                                         |                                                                                      |                                                     |                      |                                                                     |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах, бег короткой и длинной змейкой | Без предметов | Ходьба по буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | Прыжки в длину с места (не менее 100см) | -                                                                                    | Подлезание под дуги выс. 50см (3 шт.) в группировке | «Пожарные на учении» | Учить прыжкам в длину с места. Развивать скоростные качества в беге |
| 4 | 10 | Ходьба имитационная: лыжника, конькобежца; в сочетании с прыжками на 2-х ногах, бег короткой и длинной змейкой | В парах       | Ходьба по буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя | Прыжки в длину с места (не менее 100см) | Ведение мяча различными способами между предметами; по сигналу – бег с мячом на и.п. | -                                                   | «Пожарные на учении» | Тренировать в ведении мяча различными способами между предметами    |

### Февраль (подготовительный возраст)

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                     | ОРУ           | равновесие                                               | прыжки                                  | метание                                                                            | лазание                                                    | подвижная игра  | задачи                                           |
|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба с перестроением в пары в движении; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, руки на поясе | Без предметов | Лёгкий бег по буму и соскок в обозначенное место (обруч) | Прыжки через короткую скакалку на месте | -                                                                                  | Лазанье по гимнастической лестнице до флажка и спуск с неё | «Караси и щука» | Учить прыгать через короткую скакалку на месте   |
|        | 2       | Ходьба с перестроением в пары в движении; бег, выбрасывая прямые ноги вперёд, руки на поясе | С обручем     | Лёгкий бег по буму и соскок в обозначенное место (обруч) | Прыжки через короткую скакалку на месте | «Подбей волан» - подбивание волана ракеткой, стараясь ударить как можно больше раз | -                                                          | «Караси и щука» | Научить отбивать волан ракеткой, не роняя на пол |

|   |   |                                                                                       |               |                                                                |                                                 |                                                                                    |                                                                                   |                  |                                                            |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|
|   | 3 | Ходьба с ритмичными хлопками над головой, под правую ногу; бег мелким и широким шагом | Без предметов | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | -                                               | «Подбей волан» - подбивание волана ракеткой, стараясь ударить как можно больше раз | Лазанье по лестнице до флажка и спуск с неё                                       | «Бездомный заяц» | Тренировать в лазанье по лестнице до флажка и спуску с неё |
| 2 | 4 | Ходьба с ритмичными хлопками над головой, под правую ногу; бег мелким и широким шагом | С кеглей      | -                                                              | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах | Метание малого мяча в движущуюся цель (калящийся обруч, большой мяч) с расст. 3 м  | Подлезание под дуги выс. 50 см (3шт) в группировке, не касаясь дуги и пола руками | «Мяч водящему»   | Упражнять в метании в движущуюся цель                      |

|  |   |                                                                                                                    |               |                                                                |                                                                |                                                                                   |                                                                                   |          |                                                                                                |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, на низких четвереньках; бег двумя кругами навстречу друг другу | Без предметов | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | -                                                              | Метание малого мяча в движущуюся цель (калящийся обруч, большой мяч) с расст. 3 м | Подлезание под дуги выс. 50 см (3шт) в группировке, не касаясь дуги и пола руками | «Челнок» | Тренировать в метании в движущуюся цель                                                        |
|  | 6 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, на низких четвереньках; бег двумя кругами                      | С кеглями     | -                                                              | Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на выс. 50см) | Метание малого мяча в движущуюся цель (калящийся обруч, большой мяч) с расст. 3 м | Подлезание под дуги выс. 50 см (3шт) в группировке, не касаясь дуги и пола руками | «Челнок» | Учить прыгать с разбега в высоту, обращая внимание на подборе разбега и активном взмахе руками |

|   |   |                                                     |             |                                                                |                                                                |                                         |                                          |        |                                                               |
|---|---|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|
|   |   | навстречу друг другу                                |             |                                                                |                                                                |                                         |                                          |        |                                                               |
| 3 | 7 | Ходьба выпадами, руки на поясе; бег длинной змейкой | С палкой    | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на выс. 50см) | -                                       | Подлезание под дугу правым и левым боком | «Заря» | Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега |
|   | 8 | Ходьба выпадами, руки на поясе; бег длинной змейкой | На скамейке | Ходьба по «змее», поднимая по очереди ногу вперед              | Прыжки в длину с разбега                                       | Отбивание ракеткой волан, стоя на месте | -                                        | «Заря» | Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений       |

|   |    |                                                                                                                    |           |                                                                |                          |                                         |                                          |                   |                                                                                   |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, на низких четвереньках; бег двумя кругами навстречу друг другу | С палкой  | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | -                        | Отбивание ракеткой волан, стоя на месте | Подлезание под дугу правым и левым боком | «Ловишка в кругу» | Тренировать в отбивании волана ракеткой, стоя на месте                            |
| 4 | 10 | Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе, на низких четвереньках; бег двумя кругами навстречу друг другу | С обручем | Ходьба по скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись | Прыжки в длину с разбега | -                                       | Подлезание под дугу правым и левым боком | «Ловишка в кругу» | Упражнять в прыжках в длину с разбега, обращая внимание на правильное приземление |

Март

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содержа-<br>ние:<br>ходьба,<br>бег                                                                | ОРУ           | равнове-<br>сие                                                                                       | прыж-<br>ки                    | метание                                                                                        | лазание                                  | подвиж-<br>ная иг-<br>ра | задачи                                               |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба приставным шагом вперёд, руки на поясе; бег в чередовании с прыжками, в быстром темпе 10 м | С обручем     | Ходьба по буму, поднимая поочередно ногу вперёд и перекладывая мячик под ногой из одной руки в другую | Прыжки через короткую скакалку | -                                                                                              | Подлезание под дуги правым и левым боком | «Наседка и коршун»       | Упражнять в подлезании под дуги правым и левым боком |
|             | 2           | Ходьба приставным шагом вперёд, руки на поясе; бег в чередовании с прыжками, в быстром темпе 10 м | Без предметов | Ходьба по буму, поднимая поочередно ногу вперёд и перекладывая мячик под ногой из одной руки в другую | -                              | «Перебрось через сетку» - перебрасывание мяча через сетку                                      | Подлезание под дуги правым и левым боком | «Наседка и коршун»       | Упражнять в перебрасывании мяча через сетку          |
|             | 3           | Ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе                                           | Со скакалкой  | -                                                                                                     | Прыжки через короткую скакалку | «Перебрось через сетку» - перебрасывание мяча через сетку                                      | Ползание по скамейке с мешочком на спине | «Охотники и зайцы»       | Тренировать в прыжках через короткую скакалку        |
| 2           | 4           | Ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе                                           | С верёвочкой  | Ходьба по буму на носках, на середине выполнить равновесие – «ласточку»                               | Прыжок с разбега в длину       | «Докати обруч до флажка» - прокатывание обруча между кеглями, поставленными в ряд (шир. 50 см) | -                                        | «Охотники и зайцы»       | Учить прыгать с разбега в длину                      |

|   |   |                                                                    |               |                                                                         |                                                                |                                                                                                |                                                                |                  |                                                                                 |
|---|---|--------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба с высоким подниманием колен; бег в среднем темпе            | Со скалкой    | Ходьба по буму на носках, на середине выполнить равновесие – «ласточку» | Прыжок с разбега в длину                                       | «Докати обруч до флажка» - прокатывание обруча между кеглями, поставленными в ряд (шир. 50 см) | -                                                              | «Филин и пташки» | Учить прокатывать обруч между кеглями                                           |
|   | 6 | «По местам»; непрерывный бег (1 мин.); с изменением темпа движения | С верёвочкой  | Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги | «Пингвины» - прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен | -                                                                                              | Ползание по скамейке с мешочком на спине                       | «Филин и пташки» | Тренировать в прыжках на двух ногах с мячом, зажатым между колен                |
| 3 | 7 | «По местам»; непрерывный бег (1 мин.); с изменением темпа движения | Без предметов | -                                                                       | «Пингвины» - прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен | «Не промахнись» - бросание мешочка с песком одной рукой снизу в обруч (расст. 4 м)             | Пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч) | «Третий лишний»  | Упражнять в бросании мешочка с песком одной рукой снизу в обруч                 |
|   | 8 | «По местам»; непрерывный бег (1 мин.); с изменением темпа движения | С обручем     | Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги | -                                                              | «Не промахнись» - бросание мешочка с песком одной рукой снизу в обруч                          | Пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч) | «Третий лишний»  | Обучать ходьбе по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги |

|  |   |                                                                          |           |                                                                         |                                                                |                                                                       |   |            |                                                                   |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «По ровненькой дорожке». Бег | С обручем | Ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги | «Пингвины» - прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен | «Не промахнись» - бросание мешочка с песком одной рукой снизу в обруч | - | «Пятнашки» | Тренировать в бросании мешочка с песком одной рукой снизу в обруч |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---|------------|-------------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                              |               |                                                                      |                                       |                                                                                           |                                                                                                                      |                         |                                                                                                              |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |    | в колонне по одному                                                                          |               |                                                                      |                                       |                                                                                           |                                                                                                                      |                         |                                                                                                              |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне по одному. Игровое задание «По ровненькой дорожке». Бег в колонне по одному | Без предметов | Задание: отвести прямую ногу назад, в сторону, вперёд, руки на поясе | -                                     | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч с целью попасть в корзину (расст. 2,5 м) | Пролезание в обруч правым и левым боком (у каждого свой обруч)                                                       | «Пятнашки»              | Упражнять в задании на равновесии; способствовать тренировке в беге на длинную дистанцию                     |
|   | 11 | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе    | С кеглями     | Задание: отвести прямую ногу назад, в сторону, вперёд, руки на поясе | «Кто дальше» - прыжки в длину с места | -                                                                                         | «Подлезь и не задень» - подлезание под дуги, стоящие на расст. 2,5 м друг от друга, к которым подвешены колокольчики | «Гонка мячей в шеренге» | Тренировать в подлезании под дуги, стоящие на расст. 2,5 м друг от друга, к которым подвешены колокольчики и |
|   | 12 | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд,                  | Аэробика      | -                                                                    | «Кто дальше» - прыжки в длину с места | «Попади в корзину» - дети по очереди бросают мяч с целью попасть в корзину (расст. 2,5 м) | «Подлезь и не задень» - подлезание под дуги, стоящие на расст. 2,5 м                                                 | «Гонка мячей в шеренге» | Воспитывать умение действовать коллективно в игре                                                            |



|  |  |               |  |  |  |  |                                                 |  |  |
|--|--|---------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------|--|--|
|  |  | руки на поясе |  |  |  |  | друг от друга, к которым подвешены колокольчики |  |  |
|--|--|---------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------|--|--|

## Апрель

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содер-<br>жание:<br>ходьба,<br>бег                            | ОРУ           | равно-<br>весие                                  | прыж-<br>ки                                                                     | метание                                               | лазание                                                                                         | подвиж-<br>ная игра    | задачи                                                                                                        |
|-------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба в колонне со сменной ведущего. Бег в колонне по одному | С кеглями     | -                                                | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу с расст. 1,5 м из разных и.п. | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Кто скорее до флажка» | Учить разным видам прыжков: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад                            |
|             | 2           | Ходьба в колонне со сменной ведущего. Бег в колонне по одному | Без предметов | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | -                                                     | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо | «Кто скорее до флажка» | Тренировать в ползании на четвереньках в сочетании с подползанием под верёвку, поднятую на высоту 40 см прямо |
|             | 3           | Ходьба в колонне со сменной ведущего. Бег в колонне по одному | С кубиками    | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки в стороны | -                                                                               | Катание мяча друг другу с расст. 1,5 м из разных и.п. | Ползание на четвереньках в сочетании с подползанием под верёв-                                  | «Медведи и пчёлы»      | Тренировать в упражнениях на равновесие                                                                       |

|   |   |                                                               |           |                                                 |                                                                                 |                                                                      |                                                 |                   |                                                                                        |
|---|---|---------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | одному                                                        |           |                                                 |                                                                                 |                                                                      | ку, подня-<br>тую на вы-<br>соту 40 см<br>прямо |                   |                                                                                        |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне со сменной ведущего. Бег в колонне по одному | С обручем | Ходьба по доске, лежащей на полу, руки на поясе | Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна – вперёд, другая – назад | Катание мяча друг другу между предметами с расст. 2 м из разных и.п. | -                                               | «Медведи и пчёлы» | Закрепить умение прокатывать мяч из разных и.п., между предметами, не задевая предметы |

|   |   |                                                                      |              |                                                               |                                                                  |                                      |                                                   |                        |                                                                          |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   | 5 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | С обручем    | Бег между расставленными на полу кубиками, не касаясь их      | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | -                                    | Ползание на четвереньках змейкой под дугами       | «Не оставайся на полу» | Учить подскокам на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной  |
|   | 6 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | С мячом      | Бег между расставленными на полу кубиками                     | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча с целью попасть в кегли |                                                   | «Не оставайся на полу» | Тренировать в катании мяча с целью попасть в кегли                       |
| 3 | 7 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, врассыпную, бег: змейкой, врассыпную | Со скакалкой | Ходьба с переступанием через палку, поднятую на 20 см от пола | -                                                                | Катание мяча с целью попасть в кегли | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Охотники и зайцы»     | Совершенствовать умение ползать на четвереньках змейкой между предметами |

|  |   |                                                                      |               |   |                                                                  |                                       |                                                   |                    |                                        |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|---------------|---|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|
|  | 8 | Ходьба в колонне по 1: змейкой, враспынную, бег: змейкой, враспынную | Без предметов | - | Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной | Катание мяча змейкой между предметами | Ползание на четвереньках змейкой между предметами | «Охотники и зайцы» | Способствовать тренировке выносливости |
|--|---|----------------------------------------------------------------------|---------------|---|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|

|   |    |                                                                 |               |                                                                                     |                                                             |                                                                           |                                                                                              |                        |                                                                                                                 |
|---|----|-----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | С мячом       | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст. 60 см) | -                                                                         | Ползание в прямом направлении на расст. 4-6 м                                                | «Мы весёлые ребята»    | Воспитывать умение детей в ходьбе по наклонной доске и спуску с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма |
| 4 | 10 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | С обручем     | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст. 60 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. 2 м) | -                                                                                            | «Мы весёлые ребята»    | Тренировать в прыжках с продвижением вперёд через 6-8 линий                                                     |
|   | 11 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | Без предметов | Ходьба по наклонной доске и спуск с неё с поворотом вокруг себя на середине подъёма | -                                                           | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расст. 2 м) | Ползание по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой | «Шишки, желуди, орехи» | Обучать ползанию по доске с выполнением заданий                                                                 |

|  |    |                                                                 |               |   |                                                            |                                                              |                                                 |                        |                                                              |
|--|----|-----------------------------------------------------------------|---------------|---|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|
|  | 12 | Ходьба, бег с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса | Без предметов | - | Прыжки с продвижением вперёд через 6-8 линий (расст.60 см) | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой | Ползание по доске, лежащей на полу, до её конца | «Шишки, желуди, орехи» | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой |
|--|----|-----------------------------------------------------------------|---------------|---|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|

## Май

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                   | ОРУ           | равновесие                                                                       | прыжки                                                    | метание                        | лазание                                                                         | подвижная игра        | задачи                                                                                        |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | Без предметов | Ходьба по узкой рейке                                                            | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд                | -                              | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной | «Затейники»           | Упражнять в ходьбе по узкой рейке, сохраняя равновесие                                        |
|        | 2       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми ногами вперёд, руки на поясе | С мячом       | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место | Прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперёд | Игровое задание «Мяч капитану» | -                                                                               | «Затейники»           | Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и лёгкости выполнения |
|        | 3       | Ходьба с изменением направления по ориентирам. Бег с прямыми                              | С палкой      | Ходьба по скамейке, на конце присесть, руки вперёд,                              | -                                                         | Игровое задание «Мяч капитану» | Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком           | «Ловишки – перебежки» | Развивать глазомер при выполнении заданий с мячом                                             |

|   |   |                                                                                                                                  |              |                                                |                                                                                       |                                                        |                                                                                                             |                                    |                                                                         |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ногами<br>вперёд,<br>руки на<br>поясе                                                                                            |              | соскок<br>на обо-<br>значен-<br>ное ме-<br>сто |                                                                                       |                                                        | за спиной                                                                                                   |                                    |                                                                         |
| 2 | 4 | Ходьба с<br>измене-<br>нием<br>направле-<br>ния по<br>ориенти-<br>рам. Бег с<br>прямыми<br>ногами<br>вперёд,<br>руки на<br>поясе | С мя-<br>чом | -                                              | Прыжки<br>на двух<br>ногах<br>через<br>предме-<br>ты с<br>продви-<br>жением<br>вперёд | Игро-<br>вое<br>зада-<br>ние<br>«Мяч<br>капи-<br>тану» | Ползание<br>по гимна-<br>стической<br>скамейке,<br>подтяги-<br>ваясь на<br>руках с<br>рюкзаком<br>за спиной | «Ло-<br>вишки –<br>пере-<br>бежки» | Закрепить<br>умение<br>выпол-<br>нять пружинистые прыжки через предметы |

|  |   |                                                                                           |                   |                                                                                                                |                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                      |                                        |                                                                                                               |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба с<br>заданием<br>для рук,<br>бег обыч-<br>ный, вы-<br>соко под-<br>нимаю<br>колени | С мя-<br>чом      | Бег на<br>носах,<br>между<br>верёв-<br>ками,<br>лежа-<br>щими на<br>полу<br>(шир.<br>15см) с<br>рюкзак-<br>ком | Прыжки<br>на мат<br>со ска-<br>мейки<br>(выс.<br>20см) | -                                                                                                                                                   | Ползание<br>по-<br>пластун-<br>ски до<br>обозна-<br>ченного<br>места | «По-<br>жар-<br>ные на<br>уче-<br>нии» | Закрепить<br>умения<br>детей ОВД<br>через иг-<br>ровые за-<br>дания и<br>эстафеты                             |
|  | 6 | Ходьба с<br>заданием<br>для рук,<br>бег обыч-<br>ный, вы-<br>соко под-<br>нимаю<br>колени | Со ска-<br>калкой | Бег на<br>носах,<br>между<br>верёв-<br>ками,<br>лежа-<br>щими на<br>полу<br>(шир.<br>15см) с<br>рюкзак-<br>ком | Прыжки<br>на мат<br>со ска-<br>мейки<br>(выс.<br>20см) | Мета-<br>ние<br>пра-<br>вой и<br>левой<br>рукой<br>ма-<br>лень-<br>ких<br>мячи-<br>ков в<br>гори-<br>зон-<br>таль-<br>ную<br>цель с<br>расст.<br>3м | -                                                                    | «По-<br>жар-<br>ные на<br>уче-<br>нии» | Обучать<br>метанию<br>правой и<br>левой ру-<br>кой ма-<br>леньких<br>мячиков в<br>горизон-<br>тальную<br>цель |

|   |   |                                                                |               |                                                                         |                                       |                                                                                  |                                              |                       |                                                   |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|
| 3 | 7 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | Без предметов | Бег на носках, между верёвками, лежащими на полу (шир. 15см) с рюкзаком | -                                     | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластунски до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Учить ползать попластунски до обозначенного места |
|   | 8 | Ходьба с заданием для рук, бег обычный, высоко поднимая колени | С палкой      | -                                                                       | Прыжки на мат со скамейки (выс. 20см) | Метание правой и левой рукой маленьких мячиков в горизонтальную цель с расст. 3м | Ползание попластунски до обозначенного места | «Ловишки с ленточкой» | Тренировать в прыжках на мат со скамейки          |

|  |   |                                                                                            |            |                                                          |                        |                                                                    |   |                  |                                                                   |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба приставным шагом с прихлопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | - | «Ловишки парами» | Научить детей правильному приземлению при прыжках в длину с места |
|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|---|------------------|-------------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                                            |               |                                                          |                        |                                                                    |                                                                                          |                    |                                                                      |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба приставным шагом с приотопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | С флажками    | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | Прыжки в длину с места | -                                                                  | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «Ловишки парами»   | Упражнять в ходьбе на носках по буму, раскладывая и собирая предметы |
|   | 11 | Ходьба приставным шагом с приотопом и прихлопом. Бег змейкой на носках, со сменой ведущего | Без предметов | Ходьба на носках по буму, раскладывая и собирая предметы | -                      | Игровое задание «Попади в корзину» (метание малых мячей в корзину) | «Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком под дуги, стоящие друг за другом) | «С кочки на кочку» | Развивать ловкость и меткость при метании мячей в корзину            |

## ИЮНЬ

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                                               | ОРУ           | равновесие                                    | прыжки                                                   | метание                                              | лазание                                 | подвижная игра        | Задачи                                                    |
|--------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение в колонну, игра «По местам». Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего, бег в среднем темпе | Без предметов | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | -                                                        | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка, бери ленту» | Учить ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки       |
|        | 2       | Построение в колонну, игра «По местам». Бег змей-                                                     | С мячами      | -                                             | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до обозначен- | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | Пролезание в обруч правым и левым боком | «Ловишка, бери ленту» | Тренировать в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд |

|   |   |                                                                                 |                           |                                               |                                                                   |                                                      |                                              |                   |                                                                    |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
|   |   | кой, по сигналу – смена ведущего                                                |                           |                                               | ного места                                                        |                                                      |                                              |                   |                                                                    |
|   | 3 | Построение в колонну, игра «По местам» Бег змейкой, по сигналу – смена ведущего | Без предметов             | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места | Подбрасывание и ловля мяча вверх, не прижимая к себе | -                                            | «Лягушки и цапля» | Тренировать в подбрасывании и ловле мяча вверх, не прижимая к себе |
| 2 | 4 | Обычная ходьба, змейкой между предметами,                                       | С гимнастическими палками | Ходьба по буму боком, приставным шагом        | Прыжки с мячом, зажатым коленями                                  | -                                                    | Ползание на высоких четвереньках по скамейке | «Лягушки и цапля» | Тренировать в прыжках на двух ногах с продвижением                 |

|  |   |                                                                                                      |                           |                                                        |                                                 |                                                        |                                              |                 |                                                                      |
|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
|  | 5 | Обычная ходьба, змейкой между предметами, на носках. Бег с изменением темпа, высоко поднимая колени. | С гимнастическими палками | Ходьба по буму боком, приставным шагом, руки за голову | -                                               | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | Ползание на высоких четвереньках по скамейке | «Караси и щука» | Тренировать в ходьбе по буму боком, приставным шагом, руки за голову |
|  | 6 | Обычная ходьба, змейкой между предметами                                                             | Без предметов             | -                                                      | Прыжки с мячом, зажатым коленями, между кеглями | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | Ползание на низких четвереньках по скамейке  | «Караси и щука» | Отрабатывать навык подбрасывания и ловли мяча в движе-               |



|   |   |                                                                |               |                                                        |                                                            |                                                        |                                             |                |                                                                           |
|---|---|----------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ми, на носках. Бег с изменением темпа, высоко поднимая колени. |               |                                                        |                                                            |                                                        |                                             |                | нии                                                                       |
| 3 | 7 | Ходьба обычная, на носочках. Бег в колонне друг за другом.     | С мячами      | Ходьба по буму боком, приставным шагом, руки за голову | Прыжки на двух ногах через препятствие, положенное на полу | Подбрасывание и ловля мяча вверх, ловля его в движении | -                                           | «Пустое место» | Тренировать в прыжках на двух ногах через препятствие, положенное на полу |
|   | 8 | Ходьба обычная, на носочках. Бег в колонне друг за другом.     | С верёвочками | Ходьба по скамейке, руки в стороны                     | Прыжки на двух ногах через препятствие, положенное на полу | -                                                      | Ползание на низких четвереньках по скамейке | «Пустое место» | Тренировать в ползании на низких четвереньках по скамейке                 |

|   |    |                                                                                   |            |                                |                                                       |                                                                                               |                                                                          |           |                                               |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------|
|   | 9  | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | С обручами | -                              | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | Ползание на четвереньках по доске, по скамейке, спуск по наклонной доске | «Горелки» | Обучать прыжкам вверх из глубокого приседа    |
| 4 | 10 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | С обручами | Ходьба по узкой рейке скамейки | -                                                     | Элементы футбола-вести мяч ногой между предметами, змейкой                                    | Ползание на четвереньках по доске, по скамейке, спуск по наклонной доске | «Горелки» | Учить ведению мяча ногой, не задевая предметы |

|  |        |                                                                                   |          |                                |                                                       |                                                                                               |                                       |                           |                                                             |
|--|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|
|  | 1<br>1 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | Аэробика | -                              | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу | -                                     | «Отбери мяч у противника» | Повторить разные виды прыжков                               |
|  | 1<br>2 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал-смена направления. Бег на носках, подскоки. | Аэробика | Ходьба по узкой рейке скамейки | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперёд | Элементы футбола-вести мяч ногой между предметами, змейкой                                    | Игровое задание «Проползи и не урони» | «Отбери мяч у противника» | Закрепить умения детей ОВД через игровые задания и эстафеты |

## июль

| не-<br>деля | зая-<br>ние | Содер-<br>жание:<br>ходьба,<br>бег                                                                                    | ОРУ            | равно-<br>весие                                                       | прыжки                                                                                                                         | метание                                                                                       | лазание                                                                               | подвиж-<br>ная иг-<br>ра | задачи                                                   |
|-------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1           | 1           | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предме-<br>ты, бег на носках с измене-<br>нием темпа | С об-<br>ручем | Ходьба по «змее», руки в сторо-<br>ны, на сере-<br>дине при-<br>сесть | Прыж-<br>ки вверх из глу-<br>бокого присе-<br>да на мат – запрыг-<br>нуть на ска-<br>мейку, покры-<br>тую матом (выс.<br>20см) | Перебрасы-<br>вание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на ко-<br>ленях ли-<br>цом друг к другу | -                                                                                     | «Со-<br>вушка»           | Научить детей вы-<br>полнять прыжки из глубокого приседа |
|             | 2           | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предме-                                              | С об-<br>ручем | Ходьба по «змее», руки в сторо-<br>ны, на сере-<br>дине при-<br>сесть | Прыж-<br>ки вверх из глу-<br>бокого присе-<br>да на мат – запрыг-<br>нуть на                                                   | -                                                                                             | Ползание на низких четве-<br>ренках по наклон-<br>ной дос-<br>ке, по скамейке и спуск | «Пере-<br>лёт птиц»      | Упражнять в ползании по наклон-<br>ной доске             |

|   |   |                                                                                                             |                     |                                                        |                                                                                   |                                                                                |                                                                                            |                             |                                                                         |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|   |   | ты, бег на носках с изменением темпа                                                                        |                     |                                                        | скамейку, покрытую матом (выс. 20см)                                              |                                                                                | по наклонной доске                                                                         |                             |                                                                         |
|   | 3 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках с изменением темпа | Аэробика под музыку | Ходьба по «змее», руки в стороны, на середине присесть | -                                                                                 | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке и спуск по наклонной доске | «Ловишки с мячом»           | Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных исходных положений |
| 2 | 4 | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления, через предметы, бег на носках                    | Аэробика под музыку | -                                                      | Прыжки вверх из глубокого приседа на мат – запрыгнуть на скамейку, покрытую матом | Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя, сидя на коленях лицом друг к другу | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске                                         | «Кого назвали, тот и ловит» | Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости                    |

|  |   |                                                                                                                             |           |                                                                                    |                                                                         |                                                     |   |           |                                            |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------|
|  | 5 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе, приставным шагом вперёд с приседанием, руки на поясе, бег, подскоки | С обручем | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (10, 20, 30 см) | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | - | «Совушка» | Научить перебрасывать мяч в парах от груди |
|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------------|

|   |   |                                                                          |            |                                                                                    |                                                                         |                                                     |                                                             |                    |                                             |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------|
|   | 6 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, бег, подскоки                   | С об-ручем | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (10, 20, 30 см) | -                                                   | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Совушка»          | Развивать скоростные качества               |
| 3 | 7 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, руки на поясе, приставным шагом | С мячами   | Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением упражнений на координацию движений | -                                                                       | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Наседка и коршун» | Развивать ловкость в упражнении с мячом     |
|   | 8 | Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, бег                             | С мячами   | -                                                                                  | «Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты                 | Перебрасывание мяча двумя руками от груди (в парах) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке | «Наседка и коршун» | Воспитывать умение действовать в коллективе |

|  |   |                                                                               |          |                                    |                                                 |   |                                        |                |                                                                |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|
|  | 9 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | С лентой | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | - | Пролезание под дугами удобным способом | «Мяч водящему» | Тренировать в прыжках с зажатым мячом между колен до ориентира |
|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------|

|   |    |                                                                               |               |                                    |                                                 |                                                                                            |                                        |                          |                                                             |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 4 | 10 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | С лентой      | Ходьба по скамейке, руки в стороны | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться обратно | -                                      | «Мяч водящему»           | Учить ведению футбольного мяча ногой по прямой до ориентира |
|   | 11 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | Без предметов | Ходьба по скамейке, руки в стороны | -                                               | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться обратно | Пролезание под дугами удобным способом | «Докажи обруч до флажка» | Тренировать в пролезании под дугами удобным способом        |
|   | 12 | Ходьба на носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, бег широким шагом | Без предметов | -                                  | Прыжки с зажатым мячом между колен до ориентира | Ведение футбольного мяча ногой по прямой до ориентира, обойти ориентир и вернуться         | Пролезание под дугами удобным способом | «Докажи обруч до флажка» | Упражнять в ходьбе, беге с различным заданием               |

## АВГУСТ

| неделя | занятие | Содержание: ходьба, бег                                                            | ОРУ      | равновесие                                  | прыжки                                          | метание | лазание                                     | подвижная игра    | задачи                                           |
|--------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|
| 1      | 1       | Построение в колонну, игра «По местам». Повороты направо, налево, перестроение в 2 | С лентой | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | Прыжки через модули разной высоты (10-15-20 см) | -       | Пролезание в воротах «Проползи и не задень» | «Охотники и утки» | Тренировать в прыжках через модули разной высоты |

|   |   |                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                |                                                                                             |                                                      |                                                                                                                                 |                           |                                                                                                          |
|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   | колонны.<br>Бег в<br>среднем<br>темпе 40<br>сек.                                                                                                                       |                      |                                                                                |                                                                                             |                                                      |                                                                                                                                 |                           |                                                                                                          |
|   | 2 | Построе-<br>ние в ко-<br>лонну, иг-<br>ра «По<br>местам». Повороты<br>направо,<br>налево,<br>перестро-<br>ение в 2<br>колонны.<br>Бег в<br>среднем<br>темпе 40<br>сек. | С лен-<br>той        | Ходьба<br>на нос-<br>ках по<br>гимна-<br>стиче-<br>ской<br>скамей-<br>ке       | Прыжки<br>через<br>модули<br>разной<br>высоты<br>(10-15-20<br>см)                           | Бросание<br>мячей в<br>баскет-<br>больную<br>корзину | -                                                                                                                               | «Охот-<br>ники и<br>утки» | Учить за-<br>брасы-<br>вать мячи<br>в баскет-<br>больную<br>корзину                                      |
|   | 3 | Ходьба на<br>носках, на<br>пятках, бег<br>на носках,<br>с захлё-<br>стывани-<br>ем голени                                                                              | Со<br>скакал-<br>кой | Ходьба<br>на нос-<br>ках по<br>гимна-<br>стиче-<br>ской<br>скамей-<br>ке       | -                                                                                           | Бросание<br>мячей в<br>баскет-<br>больную<br>корзину | Ползание<br>по гимна-<br>стической<br>скамейке,<br>подтяги-<br>ваясь на<br>руках                                                | «Стоя!<br>»               | Воспиты-<br>вать уме-<br>ние вы-<br>полнять<br>движения<br>ритмич-<br>но, согла-<br>сованно с<br>музыкой |
| 2 | 4 | Ходьба на<br>носках, на<br>пятках, бег<br>на носках,<br>с захлё-<br>стывани-<br>ем голени                                                                              | Со<br>скакал-<br>кой | -                                                                              | Прыжки<br>через<br>модули<br>разной<br>высоты<br>(10-15-20<br>см)                           | Бросание<br>мячей в<br>баскет-<br>больную<br>корзину | Ползание<br>по гимна-<br>стической<br>скамейке,<br>подтяги-<br>ваясь на<br>руках                                                | «Стоя!<br>»               | Развивать<br>скорост-<br>но-<br>силовые<br>качества<br>в прыж-<br>ках через<br>модули                    |
|   | 5 | Повороты<br>на месте<br>направо,<br>налево,<br>кругом, в<br>движе-<br>нии. Ходьба на<br>носках,<br>бег змей-<br>кой                                                    | С лен-<br>тами       | Ходьба<br>по ска-<br>мейке с<br>поворо-<br>том кру-<br>гом на<br>сере-<br>дине | Прыжки<br>через 8<br>набив-<br>ных мя-<br>чей, по-<br>следова-<br>тельно<br>через<br>каждый | -                                                    | Ползание<br>по гимна-<br>стической<br>скамейке<br>на спине,<br>подтяги-<br>ваясь ру-<br>ками и<br>отталки-<br>ваясь но-<br>гами | «Ло-<br>вишка с<br>мячом» | Закре-<br>пить<br>умение в<br>ходьбе<br>по ска-<br>мейке с<br>поворо-<br>том кру-<br>гом на<br>середине  |

|   |   |                                                                                      |               |                                                   |                                                             |                                       |                                                                                         |                   |                                                                   |
|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | 6 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | Со скалкой    | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | Работа с мячом в движении одной рукой | -                                                                                       | «Ловишка с мячом» | Обучать прыжкам через набивные мячи, последовательно через каждый |
| 3 | 7 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег змейкой | С лентами     | Ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине | -                                                           | Работа с мячом в движении одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Медведи и пчёлы» | Упражнять в ходьбе по скамейке с поворотом кругом на середине     |
|   | 8 | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Ходьба на носках, бег         | Без предметов | -                                                 | Прыжки через 8 набивных мячей, последовательно через каждый | Работа с мячом в движении одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на спине                                            | «Медведи и пчёлы» | Закрепить умение ползать по скамейке на спине                     |

|   |    |                                                                                                       |               |                                                        |                                                            |                                                                |                                                  |                         |                                              |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
|   | 9  | Перестроения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | С обручами    | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | -                                                              | Ползание по – пластунски под шнуром до ориентира | «Ловишки с приседанием» | Обучать ползать по – пластунски до ориентира |
| 4 | 10 | Перестроения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук.                                           | Без предметов | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой | -                                                | «Ловишки с приседанием» | Обучать метать малый мяч в вертикальную цель |

|  |    |                                                                                                        |               |                                                        |                                                            |                                                                                   |                                                  |                    |                                                                      |
|--|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|
|  |    | Бег по кругу, по сигналу – смена ведущего                                                              |               |                                                        |                                                            | вой рукой (расст. 3 м)                                                            |                                                  |                    |                                                                      |
|  | 11 | Пере-строения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | С обручами    | Ходьба по «змее» с мячом в руках, на середине присесть | -                                                          | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) | Ползание по – пластунски под шнуром до ориентира | «Охотники и звери» | Тренировать в ходьбе по «змее» с мячом в руках, на середине присесть |
|  | 12 | Пере-строения в шеренге, колонне. Ходьба с заданием для рук. Бег по кругу, по сигналу - смена ведущего | Без предметов | -                                                      | Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперёд через обручи | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) | Ползание по – пластунски под шнуром до ориентира | «Охотники и звери» | Тренировать в прыжках на месте и с продвижением вперёд               |



## 2.7. Планирование физкультурных досугов и праздников.

| Месяц    | Форма работы        | Тема                               | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст | Подготовительный возраст |
|----------|---------------------|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| Сентябрь | Досуг               | «Здравствуй, друг, Дорожный знак!» |                 |                 | +               | +                        |
|          | Досуг               | «На лесной полянке»                |                 | +               |                 |                          |
|          | Досуг               | «Весёлые зайчишки»                 | +               |                 |                 |                          |
| Октябрь  | Досуг               | «Золотая осень»                    |                 |                 | +               | +                        |
|          | Досуг               | «Осенние гуляния»                  | +               | +               |                 |                          |
| Ноябрь   | Досуг               | «Путешествие на планету Здоровья»  |                 |                 | +               | +                        |
|          | Досуг               | «Мы растём здоровыми»              | +               | +               |                 |                          |
| Декабрь  | Досуг               | «Мы весёлые матрёшки»              | +               | +               |                 |                          |
|          | Досуг               | «Весёлые старты»                   |                 |                 | +               | +                        |
| Январь   | Досуг               | «Чистота для здоровья нам нужна»   | +               | +               |                 |                          |
|          | Досуг               | «Спортландия»                      |                 |                 | +               | +                        |
| Февраль  | Досуг               | «Зимние забавы»                    | +               | +               |                 |                          |
|          | Спортивный праздник | «День защитника Отечества!»        | +               | +               | +               | +                        |
| Март     | Досуг               | «Игры с бабушкой Забавой»          | +               | +               |                 |                          |
|          | Досуг               | «Русские народные подвижные игры»  |                 |                 | +               | +                        |
| Апрель   | Досуг               | «Юные космонавты»                  | +               | +               |                 |                          |
|          | Досуг               | «Ждут нас быстрые ракеты»          |                 |                 | +               | +                        |
| Май      | Досуг               | «Палочка-выручалочка»              | +               | +               |                 |                          |
|          | Досуг               | «Знатоки дорожных правил»          |                 |                 | +               | +                        |

**2.8. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения  
детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной про-  
граммы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников  
(во всех группах)**

| <b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>                                  | <b>Формы и методы педагогической диагностики</b> | <b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Длительность проведения педагогической диагностики</b> | <b>Сроки проведения педагогической диагностики</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»</b> | Наблюдение                                       | 2 раза в год                                               | 1-2 недели в каждой группе                                | Сентябрь<br>Май                                    |

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1. Расписание организованной образовательной деятельности

|                   |                                                |                             |
|-------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>понеделник</b> | <b><i>ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ</i></b>            |                             |
|                   | Средняя группа                                 | <b><i>9.00 – 9.20</i></b>   |
|                   | Старшая группа                                 | <b><i>10.00 – 10.25</i></b> |
|                   | Подготовительная группа                        | <b><i>10.35 – 11.05</i></b> |
| <b>среда</b>      | <b><i>ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (на улице)</i></b> |                             |
|                   | Средняя группа                                 | <b><i>10.05 – 10.25</i></b> |
|                   | Старшая группа                                 | <b><i>10.55 – 11.20</i></b> |
|                   | Подготовительная группа                        | <b><i>11.25 -11.55</i></b>  |
| <b>четверг</b>    | <b><i>ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ</i></b>            |                             |
|                   | Средняя группа                                 | <b><i>9.00 – 9.20</i></b>   |
|                   | Старшая группа                                 | <b><i>10.00 – 10.25</i></b> |
|                   | Подготовительная группа                        | <b><i>10.35 – 11.05</i></b> |

| <b>Возрастная группа</b> | <b>Продолжительность занятия</b> | <b>Количество занятий в неделю</b> | <b>Физическое развитие на улице</b> |
|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Младшая группа           | 15 минут                         | 2                                  | 1                                   |
| Средняя группа           | 20 минут                         | 2                                  | 1                                   |
| Старшая группа           | 25 минут                         | 2                                  | 1                                   |
| Подготовительная группа  | 30 минут                         | 2                                  | 1                                   |

### 3.2. Режим двигательной активности

| Формы организации                                                            | Младшая группа       | Средняя группа       | Старшая группа          | Подготовительная группа |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Утренняя гимнастика                                                          | 6-8 минут            | 6-8 минут            | 8-10 минут              | 10 минут                |
| Хороводная игра или игра средней подвижности                                 | 2-3 мин              | 2-3 мин              | 3-5 мин                 | 5 минут                 |
| Физминутка во время занятия                                                  | 2-3 мин              | 2-3 мин              | 2-3 мин                 | 3 мин                   |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или муз) | 5 мин                | 5 мин                | 5 мин                   | 5 мин                   |
| Подвижная игра на прогулке                                                   | 6-10 мин             | 10-15 мин            | 15-20 мин               | 20 мин                  |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке                             | 8-10 мин             | 10-12 мин            | 10-15 мин               | 15 мин                  |
| Динамический час на прогулке                                                 | 15мин                | 20мин                | 25мин                   | 30мин                   |
| Физкультурные занятия                                                        | 15 мин               | 20 мин               | 25 мин                  | 30 мин                  |
| Музыкальные занятия                                                          | 15 мин               | 20 мин               | 25 мин                  | 30 мин                  |
| Гимнастика после дневного сна                                                | 5-10 мин             | 5-10 мин             | 5-10 мин                | 5-10 мин                |
| Спортивные развлечения                                                       | 20мин<br>1 раз/мес   | 30 мин<br>1 раз/мес  | 30 мин<br>1 раз/мес     | 30 мин<br>1 раз/мес     |
| Спортивные праздники                                                         | 20 мин<br>2 раза/год | 30 мин<br>2 раза/год | 40-50 мин<br>2 раза/год | 40-50 мин<br>2 раза/год |
| День здоровья                                                                | 1 раз в месяц        | 1 раз в месяц        | 1 раз в месяц           | 1 раз в месяц           |
| Подвижные игры во 2 половине дня                                             | 6-10 мин             | 10-15 мин            | 15-20 мин               | 20 мин                  |
| Самостоятельная двигательная деятельность                                    | ежедневно            | ежедневно            | ежедневно               | ежедневно               |

### **3.3. Материально-техническое обеспечение программы.**

Основой для реализации рабочей программы по физическому развитию, является развивающая предметная среда музыкально - физкультурного зала и центров физического развития в группах, необходимая для развития всех детских видов деятельности. В детском саду она построена так, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное и социальное развитие ребенка. Сюда относятся физкультурно-игровые и спортивные сооружения в помещении и на участке, предметно- игровая среда.

Развивающая предметно-пространственная среда строится с учетом возрастных особенностей детей и предусматривает создание условий для активной двигательной активности, упражнений в практической деятельности, знакомство с окружающим миром.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

Пространство оснащено техническими средствами обучения и воспитания, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Оборудование и инвентарь для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для метания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеобразовательных упражнений; для подвижных игр и эстафет.

### 3.4. Методическое обеспечение.

#### **Перечень методических пособий, используемых при реализации образовательной деятельности в направлении физического развития детей с ОВЗ (с ТНР):**

1. Анисимова Г.И. Новые песенки для занятий в логопедическом детском саду. – СПб: Каро, 2008.
2. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. - Москва, Айрис-пресс 2007.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос 2001.
4. Подольская Е.И. Дошкольное воспитание. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. - Волгоград: Издательство Учитель, 2009.
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: Издательство Аркти, 2000.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. - СПб: Речь, 2001. 38
7. Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века. - М.: 2000.
8. Воротилкина И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие .- М.: Изд. НЦЭНАС, 2006.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду (методические рекомендации), часть 3. - СПб: ЛГОУ им. Пушкина, 2001.
10. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб: Детство-пресс, 2012.
11. Метельская Н.Г. 100 физкультминуток на логопедических занятиях. – М.: Творческий центр, 2007.
12. Костылева Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики. – М.: Творческий центр Сфера, 2007.
13. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логоритмическая ритмика. Методика работы с дошкольниками, страдающими ОНР. – СПб: Издательство Каро, 2005.
14. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений, - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
15. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий 2009