**Календарный план занятий по физической культуре.**

**Младшая группа. Дети 3-4 года.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** | **Идивидуальная работа с детьми** |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Свободная ходьба за воспитателем | без предметов | Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба за воспитателем | Сережа ,Рома ,Артем, Софья |
| 2-я неделя | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | Без предметов | Прыжки на двух ногах на ногах (2-3 раза) | «Птички» | Ходьба за воспитателем | Яна, Варя, Артем Ц |
| 3-я неделя | Ходьба и между стульями | с мячом | Прокатывание мячей.» Прокати и догани». | «Кот и воробышки» | Ходьба за воспитателем | Тимоша С,Матвей |
| 4-я неделя | Ходьба и бег по кругу. | С кубиками | Ползание на четвереньках  Подползти под веревку (высота 40-45 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба | Мадина,Даша |
| ***О К ТЯ Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | с лентой | Лазание по гимнастической стенке любым способом | «Быстро в домик» | Ходьба за воспитателем | Алина ,Варя ,Вова |
| Ходьба чередуется с бегом | Без предметов | Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места  Прокатывание мяча | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба врассыпную | Рома Варя Вова |
| 2-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мешочков в ящик  Прыжки через веревку на двух ногах | «Догони мяч» | Ходьба за воспитателем | Саша Д, Аьбина , Тимоша |
| Ходьба и бег за воспитателем | с мячом | Ползание на четвереньках между шнурами  Ходьба по доске | «Зайка серый умывался» | Ходьба обычным шагом и на носках | Вика Ч Вика Ж |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | без предметов | Бросание мяча двумя руками из-за головы  Прыжки в длину с места через веревку | «Догони мяч» | Спокойная ходьба | Сережа Анна |
| Ходьба и бег с погремушкой | с мячом | Бросания мяча на дальность от груди  Прокатывание мяча | «Ловкий шофер» | Спокойная ходьба парами | Яна МиленаКирилл |
| 4-я неделя | Ходьба и бег с ленточкой в руке | без предметов | Бросание мяча на дальность от груди  Прыжки из обруча в обруч | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках | Тимоша Рома |
| Ходьба и бег со сменой темпа | с флажками | Бросание и ловля мяча  Ползанье «Крокодильчики» | «Кот и воробушки» | Спокойная ходьба парами | Вова Настя |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне по одному  За воспитателем | без предметов | Равновесие «В лес по тропинке»  Прыжки в длину на двух ногах с места | «Ловкий шофер» | Ходьба с остановкой по сигналу | Степа Соня Тимоша |
| Ходьба и бег за воспитателем  Игровое задание « Мышки» | С флажками | Катание мячей  Прыжки «Через болото» | «Мыши в кладовой» | Игра «Кто тише» | Настя Вова |
| 2-я неделя | Ходьба и бег между кубиками | с мячом | Метание мешочков  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Догони мяч» | Спокойная ходьба | Настя Вова |
| Ходьба и бег за воспитателем | С султанчиками | Ползание на четвереньках до рейки  Прыжки в длину с места | «По ровненькой дорожке» | Ходьба со сменой темпа | Соня Даша Яна |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем  Ходьба по кругу, взявшись за руки | с веревкой | Метание мешочков в корзину  Прыжки на двух ногах через веревку | «Солнышко и дождик» | Ходьба на носках | АлинаКирилл |
| Ходьба и бег с платочком в руке | с кубиками | Ходьба по гимнастической скамейке  Катание мяча в воротца | «Солнышко и дождик» | Ходьба за воспитателем | Артем , Тимоша Никита |
| 4-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем | С кубиками | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба друг за другом | Вова Настя |
| Ходьба и бег за воспитателем | Без предметов | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через две веревки | Воробушки и автомобиль | Ходьба со сменой темпа | Артем Алина Милена |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег друг за другом | без предметов | Метание на дальность маленьких мячей  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба друг за другом | Никита К Яна Рома |
| Ходьба и бег друг за другом | с мячом | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз  Бросание и ловля мяча | «Поезд» | Обычная ходьба | Артем Б Степа НикитаТ |
| 2-я неделя | Ходьба и бег друг за другом 25 секунд | без предметов | Бросание на дальность мешочков  Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны | «Самолеты» | Ходьба с остановкой по сигналу | Вика Ч Вика Ж |
| Ходьба и бег между обручами | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке  Прыжки в длину с места | «Самолеты» | Ходьба с остановкой на сигнал | Милена Даша Варя |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Пузырь» | Ходьба обычная и на носках | Кирилл Милена |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** |  | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мяча вдаль из-за головы  Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Пузырь» | Ходьба змейкой за воспитателем | Альбина , Злата Сл\офья |
| 4-я неделя | Ходьба и бег друг за другом | с флажками | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Ходьба друг за другом со сменой темпа | Соня Даша |
| Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков на дальность  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Птички в гнездышках» | Ходьба | Варя Милена |
| ***ЯНВАРЬ*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | Без предметов | Катание мяча в воротца  Лазание по гимнастической стенке | «Лохматый пес» | Ходьба в колонне по одному | Соня Настя |
| Ходьба и бег за воспитателем | Без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Лохматый пес» | Ходьба, игра «Найди себе пару» | Варя Милена |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем | С мячами | Прыжки в длину с места на двух ногах  Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба в колонне, игра «Кто тише» | Алина Кирилл Даша |
| Ходьба чередуется с бегом в разные стороны | с мячом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Прыжки в длину с места | «Вороб  ушки и автомобиль» | Ходьба змейкой за воспитателем | Яна Мадина  Артем |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | С флажками | Ходьба по наклонной доске вниз  Бросание мешочков на дальность | «Коршун и цыплята» | Ходьба с остановкой по сигналу | Вова Настя Никита К |
| Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному | с флажками | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Коршун и цыплята» | Ходьба по кругу, держась за руки | Соня Кирилл Вика |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке  Ползание на четвереньках и подлезание под рейку | «Жуки» | Ходьба друг за другом | Милена Арсений |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с погремуш-кой | Бросание мяча на дальность из-за головы  Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь | «Жуки» | Ходьба на носках и обычным шагом | Вова Настя Артем Н |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***СФ Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег колонне по одному между кубиками | без предметов | Равновесие «Перешагни не наступи»  Прыжки в длину с места | «Найди свой цвет» | Ходьба с остановкой по сигналу | Артем Б Матвей К Варя |
| Ходьба и бег в колонне по одному с флажком | С мячом | Ползание на четвереньках Под рейкой подлезание под нее  Прыжки в длину с места | «Найди свой цвет» | Ходьба, игра «Кто тише» | Даша К Степа Алина |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | с мячом | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель | «Кошка мышки» | Ходьба друг за другом | Степа Яна Алина. |
| Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом  Бросание мяча воспитателю и его ловля | «Кот и мышки» | Ходьба на носках и обычным шагом | ВикаЧ Мадина |
| 3-я неделя | Ходьба с бегом чередуются | с веревочкой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Ходьба, переступая кубики | «Догоните меня» | Ходьба в колонне по обному | Милена Яна Кирилл |
| Ходьба и бег с кубиками в руках | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках и подлезание под рейку  Катание мяча друг другу | «Догоните меня» | Ходьба обычным шагом и на носках | Вова Настя Кирилл |
| 4-я неделя | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу | Даша Соня Милена Алина |
| Ходьба и бег с лентой | с кольцом | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны  Прыжки в длину с места | «Поезд» | Ходьба в колонне по одному | Настя Вова |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба и бег чередуются | без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головы  Катание мяча в воротца на расстоянии 1м | «Кошка и мышки» | Ходьба обычным шагом и на носках | Яна Никита Варя |
| Ходьба и бег между обручами | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке  Бросание мяча на дальность из-за головы | «Кошка и мышки» | Ходьба парами | Тимоша С Артем Б Артем Н |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |  |
| Ходьба и бег змейкой между стульями | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке,  Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее | «Пузырь» | Ходьба, ритмично хлопать в ладоши | Вика Ч Вика Ж |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | Ходьба по кругу, взявшись за руки | без предметов | Прыжки в длину с места на двух ногах  Ходьба по шнуру | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках | Мадина Яна Матвей К |
| Ходьба и бег в колонне по одному | с палкой | Бросание и ловля мяча  Ходьба по наклонной доске | «Солнышко и дождик» | Ходьба гурьбой | Настя Вова Варя |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в колонне с платочком | с мячом | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Прыжки в длину с места через веревку | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу |  |
| Ходьба и бег врассыпную с погремушкой | без предметов | Ходьба на четвереньках друг за другом  Прыжки с гимнастической скамейки | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба обычным шагом и на носках | Артем Ц Тимоша С Степа |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления | с лентой | Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее  бросание мяча воспитателю и его ловля | «Пузырь» | Спокойная ходьба друг за другом | Маша Анна |
| Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Бросание мешочков в горизонтальную цель | «Пузырь» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Милена Софья Артем |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой | без предметов | Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы  Катать мяч друг другу | Воробушки и автомобиль | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Вова Настя Никита |
| Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик | с кольцом | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Бросание мяча вверх и вниз через сетку | Воробушки и автомобиль | Ходьба врассыпную и парами | Артем Н Варя Степа |
| 3-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Метание мячей на дальность  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу | Яна Мадина  Рома |
| Ходьба и бег с лентой в руке | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть  Бросание и ловля мяча | «Солнышко и дождик» | Ходьба. Игра «Кто тише» | Даша Никита К |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в медленном и быстром темпе | без предметов | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Бросание мяча на дальность от груди | Птички в гнездышках | Ходьба в колонне по одному | Яна ВикаГ |
| Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с флажками | Бросание мешочков в горизонтальную цель  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | Птички в гнездышках | Ходьба друг за другом» | Вика Г Алина Софья |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***М А Й*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Пузырь» | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Степа Варя Артем |
| Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами | с султанчиками | Бросание мешочков на дальность  Ползание на четвереньках и подлезание под дугу | «Пузырь» | Ходьба в колонне по одному | Вова Настя Варя Рома |
| 2-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному с платочком | с мячом | Ходьба по гимнастической скамейке  Бросание мешочков на дальность | «Лягушки» | Ходьба с остановкой по сигналу | Артем Б Мадина Вика Г |
| Ходьба и бег в колонне по одному | без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками  Прокатывание мяча друг другу | «Лягушки» | Ходьба в колонне по одному | Матвей К Варя Даша |
| 3-я неделя | Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления | с лентой | Бросание мяча на дальность через сетку  Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть | «Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу | Тимоша С Вика Ж Милена |
| Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа | с погремуш-кой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Катание мяча друг другу | «Кролики» | Ходьба в колонне с остановкой по сигналу | Яна Кирилл Милена Вова Настя |
| 4-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную | без предметов | Бросание мешочков на дальность  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Кролики» | Ходьба в спокойном темпе | Вова Настя Варя Рома |
| Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках | с кубиками | Бросание мяча через сетку  Ходьба по гимнастической скамейке | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба обыкновенным шагом и на носках | Вова Настя Рома |

**Средняя группа. Дети 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, построение в шеренгу,. Бег в колонне чередовании с ходьба в колонне | без предметов | Упражнение в равновесии-ходьба и бег между двумя линиями(ширина 15 см длина 3м)  Прыжки –подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево. | «Мой веселый, звонкий мяч | Ходьба в колонне | Анна Б Сергей Марк |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках и на внешней стороне ступни. Прыжки на двух нога с продвижением | с флажками | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» | Степан Ф Степа Г Соня |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | султанчиками | Прыжки «Достань до предмета»  Прокатывание мячей друг другу (2 м) | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» | Злата Саша Д Саша Т |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | с мячом | Подпрыгивание на месте на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча | «У медведя во бору…» | Ходьба в колонне | Артем П Наташа Слава |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Трамвай» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» | Тимоша П Алишер Надя |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с флажками | Подлезание под дугу на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Трамвай» | Ходьба «Иголка и нитка» | Рома Степа Ф Степа Г |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | с палкой | Ползанье на четвереньках по прямой (5 м) | «Найди себе пару»» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» | Маша Саша Д СашаТ |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную. Ходьба | С кубиком | Подлезание под шнур ,не касаясь руками пола.  Прокатывание мяча друг другу двумя руками (2м) | «Найди себе пару» | Ходьба | Анна Семен Тимофей |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную.Ходьба | с веревкой | Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | Ходьба, | Альбина Стас Степа Ф |
| 4-я неделя | Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе | с мячом | Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. | «Мы веселые ребята» | Ходьба | Слава Денис Артем |
| Ходьба на носках, на пятках ,с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба | С мячом | . Ползание на ладонях и коленях между шнурами,  Прыжки на двух ногах между кубиками | «Огуречик Огуречик» | Ходьба хороводная | Соня Альбина Женя |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба | с кубиками | Пролезание в обруч боком  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками |  | Ходьба | Женя Надя Соня |
| Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом | с мячом | Пролезание в обруч боком,  Кто быстрее добежит до кубика | «Лошадки» | Ходьба игра «Море волнуется» | Саша Т Саша Д Наташа |
| 2-я неделя | Ходьба в полуприседе, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног | без предметов | Прыжок «достань до погремушки, до ленты»  Ходьбы на носках по доске ,лежащей на полу (3-4 раза) | «Пробеги тихо» | Ходьба | Денис Маша Артем Тимоша П |
| Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне  Ходьба | с флажками | Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см.  Ползание по наклонному скату | «Зайцы и волк» | Ходьба | Тимоша П Женя Надя |
| 3-я неделя | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с палкой | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях  По дорожке на ступнях и ладонях | «Зайцы и волк» | Ходьба | Соня Р Денис Тимоша С |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | С султанчиками | Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90  Ходьба приставными шагами по шнуру | «Кот и мыши» | Ходьба | Денис Маша Тимофей П |
| 4-я неделя | Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба | с флажками | Ходьба по гимнастической скамейке, Подлезание под шнур 40 см Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу | «Мы веселые ребята» | Ходьба колонне по одному | Стас Степа Г Степа Ф |
| Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба | с палкой | Метание в обруч.  Ходьба по ребристой доске,  Подлезание под дугу | «Кот и мыши» | Ходьба колонне по одному | Стас Саша Д Степа г |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба | с кольцом | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу . Подлезание под шнур н=40 см Бег из и.п стоя спиной к направлению движения | «Хитрая лиса» | Ходьба в колоне по одному | Алишер Рома Злата |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами  перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах | с мячом | Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу  Подлезание под шнур н= 40,50 см | «Мышеловка» | Ходьба в колоне по одному | Альбина Стас Слава Артем |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба | С обручем | Спрыгивание в обруч,  Пролезание в обруч боком | «Перепрыгнем через ручеек» | Ходьба в колоне по одному | Надя Маша Слва |
| Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег с огибанием мячей. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух нога с продвижением вперед. Ходьба | с флажками | Подтягивание, лежа на животе..  Лазание по гимнастической стенке на две рейки | «Лиса в курятнике» | Ходьба «Ручеек» | Надя Женя Денис Альбина |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, путем расхождение через середину зала. Прыжки с ноги на ногу, ходьба в колонне | с палкой | Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук,  Ходьба по ребристой дорожке | «Котята и щенята» | Ходьба | Стас Альбина Злата |
| Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп | без предметов | Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений | По желанию детей | «Волшебные снежинки» |  |
| 4-я неделя | Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал | с флажками | Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях  По дорожке на ступнях и ладонях | «Зайцы и волк» | Ходьба в колонне по одному | Стас Злата Соня Женя |
| Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба | с палкой | Лазанье под шнур , не касаясь руками пола  Ходьба приставными шагами по шнуру | «Кот и мыши» | Ходьба в колонне по одному | Стас Альбина Женя Степа Ф |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | С мячом | Ходьба по канату ,приставным шагом.  Подтягивание на скамейке. | « Гуси -Лебеди» | Ходьба змейкой |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | Прыжки в длину с места.  Подлезание под две дуги | «Чья команда быстрее» | Ходьба, игра  «Заморожу» | Стас Злата Алишер Соня |
| Ходьба в колонне, на носках между мяча и, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой | с флажками | Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах.  Пролезание в обруч боком. | «Чья команда быстрее к флажку» | Игра «Улитка». Ходьба | СашаД Стас Степа Г Степа Ф. |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони.  Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед | с палкой | Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке.  Прыжки на двух ногах , продвигаясь в перед вдоль канатата. | «Кролики» | Ходьба , игра «С платочком» | Надя Марк Маша Сергей |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба | без предметов | Метание вдаль одной рукой снизу.  Равновесие – ходьба по канату: пятка на канате ,носки на полу. | «Охотники и заяц» | Ходьба, игра  «Заморожу» | Денис Слава Наташа |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, на носках , прыжки с продвижением в перед, ведение мяча по прямой | с флажками | Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см | «Охотники и зайцы» | Игра «Улитка». Ходьба |  |
| Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег | с палкой | Прыжки в длину с места .  Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) | «Наседка и цыплята» | Ходьба | Тимоша С Наташа Рома |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Ф Е В Р А Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба, на носках. , с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге | с обручем | Подпрыгивание «Достань до кольца», Пролезание в обруч. | «У медведя во бору…» | Ходьба | Стас Марк Денис Альбина |
| Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы, в полуприседе, прыжки на одной ноге с продвижением вперед | с мячом | Бросок большого мяча в даль,  ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. | «Наседка и цыплята» | Ходьба |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе, бег змейкой | без предметов | Перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке | «Сидит , сидит зайка..» | Ходьба | Алишер Наташа Рома Соня |
| Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180 | с лентой | Перебрасывание мяча из рук в руки, ползание между рейками гимнастической лестницы | «Совушка» | Ходьба |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке, Ходьба на носках , руки на поясе , в чередовании с обычной ходьбой. | «Ловишки» | Ходьба, игра  «Улитка» | Степа Марк |
| Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба | без предметов | Перебрасывание мяча друг другу.  Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. | «Хитрая лиса» | Ходьба, игра «Ручеек» |  |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары | с кольцом | Ползанье по гимнастической скамейке на четвереньках  Прокатывание мячей между предметами. | «Воробышки и кошка» | Ходьба | Тимофей Степа Ф Анна |
| Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба | без предметов | Подлезание под шнур 40 см.  Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см.правой и левой рукой (от плеча) | «Два мороза» | Ходьба с изображением животных |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног | с палкой | Ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске | «Не оставайся на полу» | Ходьба | Саша Т Саша Д Слава |
| Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба | с мячом | Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль.  Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед | «Медведь и пчелы» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |  |
| 2-я неделя | Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках | без предметов | Ходьба по скамейке.  Бросок большого мяча из-за головы двумя руками | «Медведь и пчелы» | Ходьба, игра «Улитка» | Маша  Артем Наташа |
| Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу | с кубиками | Прыжки в длину с места .  Подтягивание на скамейке руками хватом, лежа на животе | «Удочка» | Ходьба и игра «Найди, где спрятано» |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба | с с султанчиками | Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места | «Мяч по кругу» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Злата Надя Денис |
| Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба | с флажками | Ползание по пластунски,  Ходьба по канату, лежащему на полу | «Мяч по кругу» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |  |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба | с мячом | Метание мешочка.  Перебрасывание мяча через шнур(8-10 раз) | «Охотник и зайцы» | Ходьба  Игра «Море волнуется» | Стас Женя Злата |
| Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба | без предметов | Лазание по гимнастической стенке  метание мешочка в даль | «Лиса и гуси» | Ходьба  Игра «Море волнуется» |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом | с палкой | Подлезание под шнур по пластунски,н=30 см,  сбивание кубиков маленькими мячами н=3 м, | «Спасайся от волка» | Ходьба, построение из одного круга в два-три | Сережа Анна Марк |
| Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом | с мячом | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. | «Спасайся от волка» | Ходьба, построение из одного круга в два-три |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом | без предметов | Сбивание кубиков малым мячом с н=3 м ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед | «Бездомный заяц» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» | Тимоша П Денис Рома |
| Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата» | с лентой | Пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча | «Волк во рву» | Ходьба, упражнения на расслабление |  |
| 3-я неделя | Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба | с мячом | Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через веревку ,  ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой | «Гуси-лебеди» | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности | Саша т Саша Д Злата |
| Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели | с флажками | Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур | «У медведя во бору | Ходьба и ходьба по наклонной поверхности |  |
| 4-я неделя | ,Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой | с кольцом | Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией | «Горелки» | Ходьба. Игра «Запрещенное движение» | Сережа Анна Марк Тимоша П |
| Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал | без предметов | Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией | «Охотники и утки» | Ходьба. Игра «У кого мяч» |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** | |  |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены  Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | с мячом | Подбрасывание и ловля мяча  Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом –боком. | «Лиса в курятнике» | Ходьба в колонне по одному | | Альбина Злата Стас |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках  Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | без предметов | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | «Совушка» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» | |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | с палкой | Подлезание под дугу 50 см на ладонях и коленях  Ходьба между шнурами с мешочком на голове | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» | | Денис Маша Сережа Женя |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | с мячом | Подлезание под шнур 40 см.  Ходьба между предметами с мешочком на голове | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» | |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с места .  Подлезание под шнуры 40 см.  Ходьба мешочком на голове | «Найди себе пару» | Ходьба | |  |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | |  |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | с кубиками | Прыжки в длину с места .  Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | | Ходьба в колонне по одному. | Артем Н  Таша Надя Семен |

**Старшая группа 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному ,ходьба на носках, руки на пояс ,бег в колонне по одному , по сигналу воспитателя в рассыпную.. | Без предметов | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ,отталкиваясь от пола (4м).  Перебрасывание мяча друг другу , стоя в шеренгах. | «Мышеловка» | Ходьба в колонне по одному | Ваня Кира Соня Вика |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | |  |
| Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | С мячами | Ходьба по гимнастической с перешагиванием через набивные мячи , руки за головой.  Броски мяча о пол между шеренгами.  Прыжки в высоту с места- упражнение достань до предмета | «Пожарные на учнии» | Ходьба в колонне по одному | Владик Маша Сеня |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | с обручем | Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз,  Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд,  Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному | Юля Даша С Олеся |
| Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза | С палкой | Игровые упражнения: Бросание мяча о землю, в ходьбе и ловлю его одной рукой,  прыжки из обруча в обруч | «Быстро возьми» | Игра малой подвижности или эстафета с мячом |  |
| 4-я неделя | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны» | с флажками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза  Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким | Ика Ваня Соня Маша |
| Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с кольцом | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза  ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза  Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба спортивным шагом  Ходьба змейкой.  Упражнять в беге до 1 минут, переход на ходьбу. | с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, ,руки за головой . на середине присесть.  Подбрасывание и ловля мяча.  Прыжки на правой и левой ноге через шнуры ( 6-8 ) шнуров | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне | Костя Рустам Олеся Лиза |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча.  Подлезания под дугу 60 см прыжки через набивные мячи  Подлезания под дугу 50 см прыжки из обруча в обруч | «Перелет птиц» | Ходьба | Лиза Даша Е Женя С |
| 3-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную  Ходьба в колонне. «Найди свою пару» | с палкой | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры.  Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат . | «Догони свою пару» | Ходьба в колонне | Таня Милана Костя Адиба |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне Перестроение в пары  Ходьба на носках двумя колоннами  Бег врассыпную. «Сделай фигуру»  Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в | с мячом | Прыжки в длину с места.  Ведения мяча по прямой (баскетбольный вариант).  Ползанье по гимнастической скамейке хватом с боков. | «Бездомный заяц» | Ходьба  Игра «Запрещенное движение» |  |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед | с флажками | Ведение мяча, забрасывание в корзину  Подлезание в обруч,  ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | «Удочка» | Ходьба | Даша Е Маша Адиба |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног. | с султанчиками | Ползанье на четвереньках по прямой, продвигая мяч головой вперед 3-4\_ метра  Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м  Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом | «Удочка» | Ходьба  Игра «Течет ручей» | Лиза Соня Владик |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом | с палкой | Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку 20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180  Ползание по-пластунски | «Гуси-Лебеди» | Ходьба в колонне по одному | Таня Владик Сеня Соня |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне  Перестроение в пары  Двумя колоннами по диагонали  Бег врассыпную  Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени  Ходьба | С обручем | Лазание по гимнастической стенке  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Мяч водящему» | Ходьба в колонне по одному | Рустам Вика Соня Владик Таня |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары  Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке.  Бег из разных исходных положений.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Охотники и звери» | Ходьба в колонне по одному | Эля Костя Ярик Костя |
| 2-я неделя | Ходьба. Перестроение в пары.Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». | без предметов | Прыжки в высоту с разбега  Подлезание под дуги разной высоты и обруч  Бег из положения лежа на животе . | «Охотники и звери» | Ходьба | Женя С Лиза Костя Юля |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу  Ходьба в колонне | с обручем | Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м  Ползание, крадучись на коленях и предплечьях  Переброска мячей друг другу двумя руками из-за головы | «Ловля обезьян» | Ходьба | Эля Адиба Сеня |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед  Спортивным шагом .Бег врассыпную  Прыжки «Лягушата». Ходьба | с мячом | Метание вдаль мешочков и шишек  Спрыгивание со скамейки до черты 60 см  80 см, 100 см.  Ползание способом по выбору детей | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | Вадик Вика Алексей |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба | с флажками | . Подлезание под дугу 50 см,  лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Ползанье на четвереньках между предметами. | «Мороз красный нос» | Ходьба | Маша Эля Даша Е Лиза |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне | с кубиками | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки между предметами .на двух ногах .  « Проползи – не урони». | «Ловишка» с лентами | Ходьба |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны | с палкой | Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом.  Прыжки в длину с разбега,  подлезание под три предмета разной высоты | «Два мороза» | Ходьба | Юля Лиза Костя Вадик |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей  Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом | без предметов | Перебрасывание и ловля мяча в парах.  Прыжки в длину с места.  Подтягивание на скамейке лежа на животе. | «Смелые воробышки» | Ходьба |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Ф Е В Р А Л ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки | с мячом | Прыжки на мат 40 см с разбега  Подлезание под дугу 50 см.  Пролезание в обруч,  лазание по гимнастической стенке | «Хитрая лиса» | Ходьба | Юля Костя Алексей Вика |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне | без предметов | Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между ног.  Метание –броски мяча в шеренгах  Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке | «Медведь и пчелы» | Ходьба | Соня Кира Алексей Таня |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен» | с лентой | Метание в горизонтальную цель  Прыжки в высоту с разбега 30-35 см.  Передача мяча в шеренгах. | «Фигуры» | Ходьба. | Костя Таня Рустам |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками | с мячом | Кувырок вперед: из упора присев  Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м  Прыжки в высоту с разбега 30,35 см | «Кот и мыши» | Ходьба |  |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега.  Подлезание под ряд дуг 0,50,40 см.  Пролезание в обруч  Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением | «Ловишки с мячом» | Ходьба на носках с закрытыми глазами | Маша Костя Сеня Юля Владик |
| Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с обручем | Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом  Прыжки из обруча в обручрасстояние 40см  Перебрасывания мяча друг другу и ловля его после отскока о пол | «Перелет птиц» | Ходьба |  |
| 2-я неделя | Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Метание мешочков в вертикальную цель  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  Эстафета с мячом | «Ключи» | Ходьба |  |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо  Прыжки в высоту с разбега (высота 30см)  Ползанье на четвереньках между предметами | «Лягушки и цапля» | Ходьба | Вадик Эля Сеня |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба | с мячом | Перебрасывание, ловля большого мяча в парах 3 м. Прыжки в длину с места  Пролезание в обруч боком – подлезание под дугу 40 см. | | «Ключи» | Ходьба  «Улитка» | Олеся Алексей Вадик |
| Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Ходьба в колонне с перестроением в три колонны | без предметов | Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке,  пролезание в обруч боком | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба  «Ручеек» |  |
| 4-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом.  Бег, бег врассыпную  Ходьба, перестроение в три колонны | с веревкой | Прыжки в высоту с разбега 30,35,40 см  Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м  Ползанье на четвереньках « по –медвежьи» | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба | Милана Вадик Лиза |
| Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны | с мячом | Прыжки в высоту с разбега 35-40 см  Метание набивного мяча вдаль.  Прыжки через короткую скакалку , продвигаясь вперед. | | «Горелка» | Ходьба |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | | | Ходьба в колонне, двумя колоннами  Бег и ходьба | с флажками | Прыжки в высоту с разбега  Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч  Метание мешочка в обруч, лежащий на полу | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба  «Птицы» | Вадик Соня Таня Адиба |
| Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны  Бег змейкой | с султанчиками | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Метание «Школа мяча» | | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |  |
| 2-я неделя | | | Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны | с палкой | Запрыгивание на скамейку 30 см, спрыгивание с поворотом на 180  Упражнение «Гусеница» | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Вадик Сеня Ваня Соня Эля |
| Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба | без предметов | Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360  . Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |  |
| 3-я неделя | | | Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба | с обручем | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча в парах, передача,  ловля ,забрасывание в корзину | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | Вадик Таня Ваня Юля Маша Костя |
| **Месяц** | **№ недели** | | | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 4-я неделя | | | Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба | с мячом | Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м.  Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны  Броски мяча двумя руками из-за головы , стоя в шеренгах 10-15 раз | | «Медведь и пчелы» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Вадик Милана Вика |
| Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с разбега  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее в перед  Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренгах | | «медведь и пчелы» | Ходьба |  |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | | с мячом | Прыжки на двух ногах продвигаясь в перед(расстояние 4м)  Броски мяча (диаметр 8-10см)о стену с расстояния 2 м .одной рукой . ловля двумя руками  Ползанье по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» | | «Стой» | Ходьба в колонне | Артем  Влад Лиза Даша е |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | | без предметов | Прыжки в длину с разбега (5-6 раз)  Забрасывание мяча в кольцос расстояния 1м  Лазанье под дугу ( обруч) | | «Мышеловка» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | | с обручем | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками  Лазанье –пролезание в обруч правым и левым боком в группировке  Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | | «Совушка» | Ходьба «Иголка и нитка» | Вика Олеся Рустам Вадик |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | | с мячом | Ползанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом с боков  Прыжки на двух ногах между кеглями  Равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи | | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с флажками | Игровые упражнения Метание мяча в даль  Равновесие – ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке  Пролезание в обруч боком в группировке | | «Пятнашки» | Ходьба | Вадик Костя Соня Даша С |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | |  |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | Без предметов | | Лазанье под шнур  Прыжки в длину с места  Прыжки через бруски | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Затейники» | Даша С Вадик СеняСоня Маша |

**Старшая группа 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба и бег в колонне по одному ,ходьба на носках, руки на пояс ,бег в колонне по одному , по сигналу воспитателя в рассыпную.. | Без предметов | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ,отталкиваясь от пола (4м).  Перебрасывание мяча друг другу , стоя в шеренгах. | «Мышеловка» | Ходьба в колонне по одному | Юра Захар Егор Саша К |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | |  |
| Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | С мячами | Ходьба по гимнастической с перешагиванием через набивные мячи , руки за головой.  Броски мяча о пол между шеренгами.  Прыжки в высоту с места- упражнение достань до предмета | «Пожарные на учнии» | Ходьба в колонне по одному | Варя Л Саша Б Варя К |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | с обручем | Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз,  Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд,  Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному |  |
| Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза | С палкой | Игровые упражнения: Бросание мяча о землю, в ходьбе и ловлю его одной рукой,  прыжки из обруча в обруч | «Быстро возьми» | Игра малой подвижности или эстафета с мячом |  |
| 4-я неделя | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны» | с флажками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза  Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким | Сеня Амина |
| Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с кольцом | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза  ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза  Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба спортивным шагом  Ходьба змейкой.  Упражнять в беге до 1 минут, переход на ходьбу. | с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, ,руки за головой . на середине присесть.  Подбрасывание и ловля мяча.  Прыжки на правой и левой ноге через шнуры ( 6-8 ) шнуров | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне | Дима Дарина Егор Е |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча.  Подлезания под дугу 60 см прыжки через набивные мячи  Подлезания под дугу 50 см прыжки из обруча в обруч | «Перелет птиц» | Ходьба | Валерия Артем Арина |
| 3-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную  Ходьба в колонне. «Найди свою пару» | с палкой | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры.  Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат . | «Догони свою пару» | Ходьба в колонне | Али Варя К Арсений Дарина Карина Вадим Варя Л |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне Перестроение в пары  Ходьба на носках двумя колоннами  Бег врассыпную. «Сделай фигуру»  Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в | с мячом | Прыжки в длину с места.  Ведения мяча по прямой (баскетбольный вариант).  Ползанье по гимнастической скамейке хватом с боков. | «Бездомный заяц» | Ходьба  Игра «Запрещенное движение» |  |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед | с флажками | Ведение мяча, забрасывание в корзину  Подлезание в обруч,  ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | «Удочка» | Ходьба | Саша Сеня Арин  А Карина Артем Дарина |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног. | с султанчиками | Ползанье на четвереньках по прямой, продвигая мяч головой вперед 3-4\_ метра  Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м  Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом | «Удочка» | Ходьба  Игра «Течет ручей» | Матвей Саша Б Захар Амина |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом | с палкой | Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку 20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180  Ползание по-пластунски | «Гуси-Лебеди» | Ходьба в колонне по одному | Матвей Мила Тимур |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне  Перестроение в пары  Двумя колоннами по диагонали  Бег врассыпную  Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени  Ходьба | С обручем | Лазание по гимнастической стенке  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Мяч водящему» | Ходьба в колонне по одному | Али Дарина Люда |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары  Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке.  Бег из разных исходных положений.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Охотники и звери» | Ходьба в колонне по одному | Варя Л Захар Арина Юра |
| 2-я неделя | Ходьба. Перестроение в пары.Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». | без предметов | Прыжки в высоту с разбега  Подлезание под дуги разной высоты и обруч  Бег из положения лежа на животе . | «Охотники и звери» | Ходьба | Артем Саша К Арина Дарина Карина |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу  Ходьба в колонне | с обручем | Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м  Ползание, крадучись на коленях и предплечьях  Переброска мячей друг другу двумя руками из-за головы | «Ловля обезьян» | Ходьба | Амина Арсений Дарина Егор |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед  Спортивным шагом .Бег врассыпную  Прыжки «Лягушата». Ходьба | с мячом | Метание вдаль мешочков и шишек  Спрыгивание со скамейки до черты 60 см  80 см, 100 см.  Ползание способом по выбору детей | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | Али Варя Л Катя П Вадим |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба | с флажками | . Подлезание под дугу 50 см,  лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Ползанье на четвереньках между предметами. | «Мороз красный нос» | Ходьба | Тимур Артем Амина Катя |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне | с кубиками | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки между предметами .на двух ногах .  « Проползи – не урони». | «Ловишка» с лентами | Ходьба | Дарина Юра Арина |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны | с палкой | Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом.  Прыжки в длину с разбега,  подлезание под три предмета разной высоты | «Два мороза» | Ходьба | Варя к Матвей Дима Артем |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей  Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом | без предметов | Перебрасывание и ловля мяча в парах.  Прыжки в длину с места.  Подтягивание на скамейке лежа на животе. | «Смелые воробышки» | Ходьба |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Ф Е В Р А Л ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки | с мячом | Прыжки на мат 40 см с разбега  Подлезание под дугу 50 см.  Пролезание в обруч,  лазание по гимнастической стенке | «Хитрая лиса» | Ходьба | Амина Артем Али Люда |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне | без предметов | Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между ног.  Метание –броски мяча в шеренгах  Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке | «Медведь и пчелы» | Ходьба | Захар Саша К Саша Б Дима |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен» | с лентой | Метание в горизонтальную цель  Прыжки в высоту с разбега 30-35 см.  Передача мяча в шеренгах. | «Фигуры» | Ходьба. | Карина Дарина Матвей Захар |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками | с мячом | Кувырок вперед: из упора присев  Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м  Прыжки в высоту с разбега 30,35 см | «Кот и мыши» | Ходьба | Дарина Арина Юрий . |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега.  Подлезание под ряд дуг 0,50,40 см.  Пролезание в обруч  Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением | «Ловишки с мячом» | Ходьба на носках с закрытыми глазами |  |
| Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с обручем | Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом  Прыжки из обруча в обручрасстояние 40см  Перебрасывания мяча друг другу и ловля его после отскока о пол | «Перелет птиц» | Ходьба | Дима Артем Захар Матвей |
| 2-я неделя | Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Метание мешочков в вертикальную цель  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  Эстафета с мячом | «Ключи» | Ходьба | Юра Захар Саша К |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо  Прыжки в высоту с разбега (высота 30см)  Ползанье на четвереньках между предметами | «Лягушки и цапля» | Ходьба |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба | с мячом | Перебрасывание, ловля большого мяча в парах 3 м. Прыжки в длину с места  Пролезание в обруч боком – подлезание под дугу 40 см. | | «Ключи» | Ходьба  «Улитка» | Дарина Матвей Сеня . |
| Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Ходьба в колонне с перестроением в три колонны | без предметов | Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке,  пролезание в обруч боком | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба  «Ручеек» |  |
| 4-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом.  Бег, бег врассыпную  Ходьба, перестроение в три колонны | с веревкой | Прыжки в высоту с разбега 30,35,40 см  Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м  Ползанье на четвереньках « по –медвежьи» | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба | Али Враря Дарина Али Матвей Катя |
| Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны | с мячом | Прыжки в высоту с разбега 35-40 см  Метание набивного мяча вдаль.  Прыжки через короткую скакалку , продвигаясь вперед. | | «Горелка» | Ходьба |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | | | Ходьба в колонне, двумя колоннами  Бег и ходьба | с флажками | Прыжки в высоту с разбега  Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч  Метание мешочка в обруч, лежащий на полу | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба  «Птицы» | Карина Арина Саша К Дарина Егор Е |
| Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны  Бег змейкой | с султанчиками | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Метание «Школа мяча» | | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |  |
| 2-я неделя | | | Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны | с палкой | Запрыгивание на скамейку 30 см, спрыгивание с поворотом на 180  Упражнение «Гусеница» | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Дима Матвей Али Тимур Вадим Люда |
| Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба | без предметов | Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360  . Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |  |
| 3-я неделя | | | Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба | с обручем | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча в парах, передача,  ловля ,забрасывание в корзину | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | Дарина Юра Захар Саша Б Саша к |
| **Месяц** | **№ недели** | | | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 4-я неделя | | | Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба | с мячом | Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м.  Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны  Броски мяча двумя руками из-за головы , стоя в шеренгах 10-15 раз | | «Медведь и пчелы» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Катя П Арсений Матвей Дима Варя Л Тиур |
| Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с разбега  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее в перед  Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренгах | | «медведь и пчелы» | Ходьба |  |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | | с мячом | Прыжки на двух ногах продвигаясь в перед(расстояние 4м)  Броски мяча (диаметр 8-10см)о стену с расстояния 2 м .одной рукой . ловля двумя руками  Ползанье по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» | | «Стой» | Ходьба в колонне | Варвара К Варя Л Али Матвей Тимур |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | | без предметов | Прыжки в длину с разбега (5-6 раз)  Забрасывание мяча в кольцос расстояния 1м  Лазанье под дугу ( обруч) | | «Мышеловка» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» |  |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | | с обручем | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками  Лазанье –пролезание в обруч правым и левым боком в группировке  Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | | «Совушка» | Ходьба «Иголка и нитка» | Катя П Амина Артем Люда Матвей димАли Тимур Ва |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | | с мячом | Ползанье по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом с боков  Прыжки на двух ногах между кеглями  Равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи | | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с флажками | Игровые упражнения Метание мяча в даль  Равновесие – ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке  Пролезание в обруч боком в группировке | | «Пятнашки» | Ходьба | Матвей Арсений Юра Саша К Дарина Тимур Захар Валерия Г |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | |  |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | Без предметов | | Лазанье под шнур  Прыжки в длину с места  Прыжки через бруски | «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Затейники» | Саша Б Артем Али Амина Тимур Валерия Варя Л |

**Подготовительная группа. Дети 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***С Е Н Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с мячом | Игровые упражнения, «Прокати не урони»  «Кто быстрее»  «Забрось в кольцо» | «Совушка» | Ходьба в колонне по одному | Артем А Артем Б Даша В Лиза г |
| 2-я неделя | **Обследование уровня развития основных движений** | | | | |  |
| Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | без предметов | Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз,  Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз,  Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному | Алена Г Арина Даша Д Амелия Лера С |
| 3-я неделя | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную | с обручем | Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз,  Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд,  Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками | «Пожарные на учении» | Ходьба в колонне по одному | Алена Д Сергей Н Рома З Юлий Арина |
| Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза | с мячом | Игровые упражнения: Бросание мяча о землю, в ходьбе и ловлю его одной рукой,  прыжки из обруча в обруч | «Мышеловка» | Игра малой подвижности или эстафета с мячом |  |
| 4-я неделя | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны» | с флажками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза  Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким | Матвей С Таня Щ Юлий Ульяна |
| Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой) | с кольцом | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза  ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3р аза  Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза | «Караси и Щука» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***О К Т Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне  Ходьба спортивным шагом  Ходьба змейкой | с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке ,руки за головой . на середине присесть.  Подбрасывание и ловля мяча.  Прыжки на правой и левой ноге через шнуры ( 6-8 ) шнуров | «Медведь и пчелы» | Ходьба в колонне | Захар Макар Сергей К Вадим Т |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, Ходьба противоходом двумя колоннами. Боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча.  Подлезания под дугу 60 см прыжки через набивные мешки  Подлезания под дугу 50 см прыжки из обруча в обруч | «Перелет птиц» | Ходьба | Рома Амелия Ульяна Рома Лиза Д Матвей |
| 3-я неделя | Ходьба в колоне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег врассыпную  Ходьба в колонне. «Найди свою пару» | с палкой | Прыжки в длину с места  Подлезания под шнуры.  Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат . | «Догони свою пару» | Ходьба в колонне | Тимофей С Сергей Н Юлий Арина Алена Г |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне Перестроение в пары  Ходьба на носках двумя колоннами  Бег врассыпную. «Сделай фигуру»  Ходьба в колоне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в | с мячом | Прыжки в длину с места.  Ведения мяча по прямой (баскетбольный вариант).  Ползанье по гимнастической скамейке хватом с боков. | «Бездомный заяц» | Ходьба  Игра «Запрещенное движение» | Лиза Д Артем А Даша Д Макар Захар |
| ***Н О Я Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед | с флажками | Ведение мяча, забрасывание в корзину  Подлезание в обруч,  ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. | «Удочка» | Ходьба | Матвей Арина Артем Лиза Д Вадим |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног. | с султанчиками | Ведение и передача мяча, действуя в парах  Прыжки в высоту с разбега 30 см.  Ползанье на четвереньках по прямой, продвигая мяч головой вперед 3-4\_ метра | «Не попадись» | Ходьба  Игра «Течет ручей» | Сергей н Рома Захар Макар Лера С Лера Г |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противоходом на носках, скрестным шагом | с палкой | Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку н=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180  Ползание по-пластунски | «Медведь и пчелы» | Ходьба | Даша В Алена д Юлий Рома Лиза Г Тимоша С Вадим |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне  Перестроение в пары  Двумя колоннами по диагонали  Бег врассыпную  Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени  Ходьба | С обручем | Лазание по гимнастической стенке  Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке лежа на животе | «Мяч водящему» | Ходьба | Лера Г Лиза Вадим Таня Щ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Д Е К А Б Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары  Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба | с мячом | Лазание по гимнастической стенке.  Бег из разных исходных положений. | «Охотники и звери» | Ходьба | Амелия Артем Сергей Д Даша В Арте Б Лера С |
| 2-я неделя | Ходьба. Перестроение в пары.Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру».Ходьба | без предметов | Прыжки в высоту с разбега  Подлезание под дуги разной высоты и обруч  Бег из положения лежа на животе . | «Охотники и звери» | Ходьба | Юлий Матвей Захар Макар Амелия Таня |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу  Ходьба в колонне | с обручем | Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м  Ползание, крадучись на коленях и предплечьях | «Ловля обезьян» | Ходьба | Даша Д Макар Даша В Захар Ульяна |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед  Спортивным шагом .Бег врассыпную  Прыжки «Лягушата». Ходьба | с мячом | Метание вдаль мешочков и шишек  Спрыгивание со скамейки до черты 60 см  80 см, 100 см.  Ползание способом по выбору детей | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | Сергей Д Лиза Лера Г Лера С Матвей Вадим |
| ***Я Н В А Р Ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба | с флажками | Прыжки на куб с разбега, спрыгивание с поворотом на 90  . Подлезание под дугу 30 см,50 см,  лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба | Артем А Артем Б Алена Д Лера Г Юлий |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне | с кубиками | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки между предметами .на двух ногах .  « Проползи – не урони». | «Ловишка» с лентами | Ходьба | Рома Вадим Сергей Д Лиза Д Лиза Г |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны | с палкой | Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом.  Прыжки в длину с разбега,  подлезание под три предмета разной высоты | «Два мороза» | Ходьба | Ульяна Захар Макар Юлий |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей  Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом | без предметов | Перебрасывание и ловля мяча в парах.  Прыжки в длину с места.  Подтягивание на скамейке лежа на животе. | «Ловля обезьян» |  | Рома Вадим Амелия Тимоша С |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ недели** | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***Ф Е В Р А Л ь*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки | с мячом | Прыжки на мат 40 см с разбега  Подлезание под дугу 50 см.  Пролезание в обруч,  лазание по гимнастической стенке | «В чьей команде меньше мячей» | Ходьба | Таня Щ Алена Г Алена Д Амелия |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне. В полуприседе. С высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне | без предметов | Подбрасывание и ловля мяча разными способами.  Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см,35 см,50 см и обруч  Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке | «Мы веселые ребята» | Ходьба | Юлий макар Захар Сергей К |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен» | с лентой | Метание в горизонтальную цель  Прыжки в высоту с разбега 30-35 см.  Передача мяча в шеренгах. | «Фигуры» | Ходьба. | Сергей Н Амелия Вадим |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками | с мячом | Кувырок вперед: из упора присев  Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м  Прыжки в высоту с разбега 30,35 см | «Кот и мыши» | Ходьба | Сергей Артем Б Алена Д |
| ***М А Р Т*** | 1-я неделя | Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны | с флажками | Прыжки в длину с разбега.  Подлезание под ряд дуг 0,50,40 см.  Пролезание в обруч  Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением | «Ловишки с мячом» | Ходьба на носках с закрытыми глазами | Лиза Д Артем А Матвей Сергей Н |
| Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны | с обручем | Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом 40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 360  Подлезание под дугу 40-50-60 см.  Игровое задание «Не задень» | «Перелет птиц» | Ходьба |  |
| 2-я неделя | Ходьба .Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба | с палкой | Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет  Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.  Эстафета с мячом | «Ключи» | Ходьба | Лера Г Лера С Амелиия Арина |
| Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом | без предметов | Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо  Кувырок – подлезание под дугу 50 см,  лазание по гимнастической стенке | «Лягушки и цапля» | Ходьба |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***М А Р Т*** | 3-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба | с мячом | Перебрасывание, ловля большого мяча в парах 3 м. Прыжки в длину с места  Пролезание в обруч боком – подлезание под дугу 40 см. | | «Ключи» | Ходьба  «Улитка» | Вадим Амелия Лиза Г Рома Сергей Д Лиза Д |
| Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Ходьба в колонне с перестроением в три колонны | без предметов | Прыжки в длину с места  Подтягивание на скамейке,  пролезание в обруч боком | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба  «Ручеек» | Артем Б Артем А Юлий Лера С Лиза Д Амелия Тимоша с |
| 4-я неделя | | | Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом.  Бег, бег врассыпную  Ходьба, перестроение в три колонны | с веревкой | Прыжки в высоту с разбега 30,35,40 см  Метание набивного мяча до игрушек 2м,- -5м  Ползанье на четвереньках « по –медвежьи» | | «Поменяйтесь местами» | Ходьба | Ульяна Рома Даша В Лиза Д Сергей Н Сергей К |
| Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны | с мячом | Прыжки в высоту с разбега 35-40 см  Метание набивного мяча вдаль.  Прыжки через короткую скакалку , продвигаясь вперед. | | «Наседка и цыплята» | Ходьба |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 1-я неделя | | | Ходьба в колонне, двумя колоннами  Бег и ходьба | с флажками | Прыжки в высоту с разбега  Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч  Метание мешочка в обруч, лежащий на полу | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба  «Птицы» | Амелия Вадим Сергей Н Сергей к Таня Щ |
| Ходьба , двумя колоннами, с перестроением в три колонны  Бег змейкой | с султанчиками | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет  Метание «Школа мяча» | | «Кто быстрее к флажку» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Рома Вадим Амелия Лера Г |
| 2-я неделя | | | Ходьба и бег двумя колоннами противоходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны | с палкой | Запрыгивание на скамейку 30 см, спрыгивание с поворотом на 180  Упражнение «Гусеница» | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Артем А Ариша Сергей К Сергей Н |
| Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба | без предметов | Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360  . Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо | | «Пожарные на учении» | Ходьба, пальчиковая гимнастика |  |
| 3-я неделя | | | Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба | с обручем | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча в парах, передача,  ловля ,забрасывание в корзину | | «Ловишка, бери ленту» | Ходьба | Сергей К Сергей Н Лера с Даша В Даша Д |
| **Месяц** | **№ недели** | | | **Вводная часть** | **ОРУ** | **Основные движения** | | **Подвижная игра** | **Заключительная часть** |  |
| ***А П Р Е Л Ь*** | 4-я неделя | | | Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом.. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба | с мячом | Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м.  Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | | «Кто быстрее к флажку»50 см | Ходьба, пальчиковая гимнастика | Тимоша С Алена Д Алена Г Таня Щ |
| Ходьба, ходьба в рассыпную ,двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег врассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба | с флажками | Прыжки в длину с разбега  Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками | | «Кто быстрее к колокольчику» | Ходьба | Юлий Даша Д Амелия Рома Арина Ульяна |
| ***М А Й*** | | 1-я неделя | Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне | | с мячом | Подбрасывание и ловля мяча  Лазанье под шнур боком не задевая шнур.  Переброска мячей друг другу. | | «Затейники» | Ходьба в колонне | Амелия Тимоша С Матвей Юлий Сергей Н Матвей |
| Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3Х3 метра | | без предметов | Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях | | «Горелки» | Ходьба, игра «Иголка и нитка» | Тимоша С Амелия Лера С Лера Г Лиза Д |
| 2-я неделя | Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м | | с обручем | Подлезание под дугу 50 см на ладонях и коленях  Ходьба между шнурами с мешочком на голове . | | «Подбрось – поймай» | Ходьба «Иголка и нитка» | Амелия Вадим Тимоша С |
| Ходьба в колонне, на носках  Бег врассыпную с остановкой на сигнал | | с мячом | Подлезание под шнур 65 и 40 см.  Ходьба между предметами с мешочком на голове | | «Зайцы и волк» | Ходьба Пальчиковая игра «Замок» |  |
| 3-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с флажками | Прыжки в длину с места 60 и 50 см.ю Подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове | | «Найди себе пару» | Ходьба | Даша в Артем А Артем Б Даша Д Арина Юлий Ульяна |
| **Обследование уровня развития основных движений** | | | | | | |  |
| 4-я неделя | Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках  Бег врассыпную  Ходьба | | с кольцом | | Прыжки в длину с места 60 и 70 см  Ходьба по доске приставными шагами  Отбивание мяча о пол | «Мы веселые ребята» | Ходьба, | Алена Д Лиза д Лера Г Сергей Д Ульяна Матвей Амелия |