

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 36 «КРАСНАЯ ГВОЗДИКА»**

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 36
«Красная гвоздика»
г. Пятигорска
протокол № 6
от «29»08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ детского
сада № 36 «Красная гвоздика»
г. Пятигорска
Данилова С.П.
Приказ № 58-ОД
от «29»08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре**

Срок реализации программы: 2025 – 2026 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Гололобова Т.М.

г. Пятигорск
2025 г

СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	-
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	3
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
1.4. Возрастные особенности детей.....	5
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	-
2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	11
2.2. Описание форм, способов, средств и методов реализации Программы.....	23
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	26
2.4. Направление и задачи коррекционно-развивающей работы.....	29
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами.....	30
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	-
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	31
3.2. Структура занятий по физической культуре.....	32
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	33
3.4. Материально-техническое обеспечение	34
3.5. Требования и показатели организации образовательного процесса.....	35
3.6. Режим двигательной активности.....	36
3.7. Планирование образовательной деятельности	37

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, требует от исследователей и специалистов по физической культуре своего скорейшего разрешения.

Если 10 лет назад мы говорили о здоровом поколении, то сегодня мы можем только мечтать о целостно здоровом ребенке. Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем, а также мер, направленных на оптимизацию двигательной активности детей и совершенствование их функциональных возможностей.

В настоящее время все чаще дети стали проводить свободное время около телевизора или компьютера. Поэтому наблюдается снижение двигательной активности у детей, что отрицательно влияет на здоровье.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 36 «Красная гвоздика» (далее – Программа).

1.2. Цели и задачи

Цель Программы – разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);
- обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, кегли и др.);
- воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);

- воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;
- приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

- принцип учёта ведущей деятельности: программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;
- принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;
- принцип интеграции и единства обучения и воспитания;
- принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;
- принцип сотрудничества с семьей: реализация программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;
- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само-целеполагание, само-планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Возрастные особенности детей

3-4 года

Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и чаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это — результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

5-6 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот,

плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

6-8 лет

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает - равномерно и достаточно быстро. Ему удастся выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

От 3 до 4 лет.

К концу 4 года жизни, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. При выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, осваивает музыкально-ритмические движения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе. С удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила,

стремится к выполнению ведущих ролей в игре. Понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки.

От 4 до 5 лет.

К концу 5 лет жизни, ребенок проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца, соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при недомогании.

От 5 до 6 лет.

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет творчество и интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества. Проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым. Стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. Знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье. Имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 до 8 лет.

В результате, к концу 7 года жизни, ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремиться оказать помощь и поддержку больным людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, мотивирующую активную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДОО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года)

Основные диагностические методы педагога образовательной организации:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая.

Критерии оценивания

Младшая группа (3-4 года)

- Бросание, катание, ловля, метание (катание парами, бросок мешочка в цель, бросание и ловля мяча в парах и др.);
- Ползание, лазание (по гимнастической скамейке, на четвереньках под дугой и др.);
- Различные виды ходьбы (небольшими группами, друг за другом по ориентирам, на носках, высоко поднимая колени, парами и др.);
- Бег (в течение 50-60с, быстрый бег 10-15м, медленный бег 120-150м и др.);
- Прыжки (на двух и одной ноге, с продвижением вперед, из обруча в обруч, в длину с места (не менее 40см) и др.);
- Упражнения в равновесии (приставным шагом, по гимнастической скамье, по шнуру, на носках и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упражнения из разных положений с заданным положением рук вместе с педагогом);
- Строевые упражнения (построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам, в колонну по два и др.);
- Музыкально-ритмические упражнения (ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки и др.);
- Подвижные игры (соблюдает правила, действовать согласно сюжету игры и др.);
- Личная гигиена, закаливание.

Средняя группа (4-5 лет)

- Бросание, катание, ловля, метание (бросание и ловля мяча в паре, отбивание мяча правой и левой рукой, метание в горизонт цель и др.);
- Ползание, лазание (на четвереньках «змейкой», по гимн. скамейке на животе, влезание на гимн. стенку и спуск с нее и др.);
- Различные виды ходьбы (в колонне по одному, на носках, на пятках, на внеш. стороне стопы, перешагивая пред. и др.);

- Бег (в колонне по одному, врассыпную, непрерывный бег 1-1,5 мин., медленный бег 150-200м, бег на скорость 20 м и др.);
- Прыжки (на двух ногах на месте, вместе-врозь, с продвижением вперед, в длину с места, спрыгивание со скамейки и др.);
- Упражнения в равновесии (ходьба по доске с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполнение упражнений в разных и.п., и разным темпе);
- Строевые упражнения (колонна по одному, по два, врассыпную, размыкание и смыкание и др.);
- Спортивные упражнения (ходьба на лыжах);
- Музыкально-ритмические упражнения (ритмична ходьба под музыку в разном темпе, топающим шагом, прямым галопом и др.);
- Подвижные игры (ориентирование в пространстве, соблюдение правил, организация знакомых игр и др.);
- Правила безопасного поведения в двигательной деятельности, соблюдение гигиены и др.

Старшая группа (5-6 лет)

- Бросание, катание, ловля, метание (перебрасывание и ловля мяча друг другу, отбивание мяча на месте 10 раз, ведение мяча др.);
- Ползание, лазание (на четвереньках разными способами, под дугами, ползание по гимн.ск., лазание по гимн.ст.и др.);
- Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, приставным шагом, мелким и широким шагом, «змейкой» и др.);
- Бег (в колонне по одному, в парах, высоко поднимая колени, непрерывный бег 1,5-2 мин., быстрый бег 10м, челночный бег др.);
- Прыжки (ноги скрестно-врозь, на одной ноге, с продвижением вперед, перепрыгивание боком предметы и др.);
- Упражнения в равновесии (ходьба по шнуру прямо и зигзагом, приставляя пятку одной ноги к др., стойка на одной ноге на гимн.ск. и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упр. из разнообразных положений, проявляет инициативу, самостоятельность);
- Строевые упражнения (в колонну по одному, по двое, в шеренгу, в круг, повороты налево, направо и др.);
- Спортивные упражнения (элементы баскетбола, футбола, бадминтона);
- Прыжки со скакалкой (прыжки на двух ногах через вращающуюся скакалку);
- Музыкально-ритмические упражнения (на носках, пружинящим, топающим шагом, различные виды галопа и др.);
- Подвижные игры (соблюдает правила, ориентируется в пространстве, наращивает и удерживает скорость, и др.);
- Личная гигиена, закаливание, имеет представление о разных видах спорта и др.

Подготовительная группа (6-8 лет)

- Бросание, катание, ловля, метание(перебрасывание мяча друг другу, метание в цель и вдаль, ведение мяча между предметами и др.);
- Ползание , лазание (на четвереньках по гимн. ск. вперед и назад, на животе и спине, влезание на гимн.ст. и с пуск с нее и др.);
- Различные виды ходьбы(гимнаст. шагом, спиной вперед, приставными шагами назад, в приседе, и др.);
- Бег (в колонне по одному, парами, тройками, в сочетании с прыжками, медлен. бег до 2-3 минут, быстрый бег 20м, челночный бег и др.);
- Прыжки (подпрыгивания на двух ногах 30 раз, с поворотом кругом, подпрыгивание вверх из глубокого приседа, через длинную скакалку и др.);

- Упражнения в равновесии (стойка на одной ноге, ходьба по гимнаст. скамье с перешагиванием палки, прыжки на одной ноге и др.);
- Общеразвивающие упражнения (выполняет упр. из разных положений, в парах, с разноименным движением рук и ног, проявляет инициативу, самостоятельность);
- Строевые упражнения (в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу, расчет на первый-второй, повороты направо-налево и др.);
- Спортивные упражнения (элементы баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея);
- Упражнения для развития и укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса;
- Музыкально-ритмические упражнения (танцевальный шаг польки, переменный шаг, подскоки и др.);
- Подвижные игры (умеет справедливо оценивать результаты, организует самостоятельно подвижные игры, и др.);
- Личная гигиена, закаливание, элемент. навыки оказания первой помощи, правила безопасности в двиг. дет. и др.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

От 3 лет до 4 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя

парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по

одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, враспынную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) **Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) **Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и

упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками;

сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем

воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношений со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) **Основная гимнастика** (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);

перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными

предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

От 6 лет до 8 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития

психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без

них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекалывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) **Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует

представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) *Активный отдых.*

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными индивидуальным и особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Программа построена на реализации технологии деятельностного метода «Ситуация». Суть данной технологии заключается в организации развивающих ситуаций, в которых дети сталкиваются с затруднениями, фиксируют то, что у них пока не получается, выявляют причины затруднений, выходят на формулировку задач (детских целей), а затем в активной деятельности делают свои первые «открытия». Содержание образования проектируется как путь в общечеловеческую культуру. При этом педагог становится организатором, помощником, консультантом детей и выполняет свою профессиональную миссию — быть проводником в мир общечеловеческой культуры. Такие ситуации могут отличаться по форме организации (например, это могут быть сюжетно-ролевые и дидактические игры, прогулки, экскурсии, занятия, праздники и др.), а также по локализации во времени. Несмотря на все отличия, они имеют сходную структуру и включают следующие этапы, или «шаги»:

1. Введение в ситуацию. Создаются условия для возникновения у детей внутренней потребности (мотивации) включения в совместную деятельность. Дети фиксируют свою «детскую» цель.

2. Актуализация детского опыта (знаний, умений, способов). Педагог организует деятельность, в которой целенаправленно актуализируются знания, умения и способности детей, необходимые им для нового «открытия».

3. Затруднение в ситуации (проблематизация содержания). В контексте выбранного сюжета моделируется ситуация, в которой дети сталкиваются с затруднением в деятельности. Педагог

помогает детям приобрести опыт фиксации затруднения и выявления его причины с помощью системы вопросов («Смогли?» — «Почему мы не смогли?»).

4. «Открытие» нового знания (способа действий). Используя различные приемы и методы (подводящий диалог, побуждающий диалог), педагог организует построение нового знания и способа действий, которое фиксируется детьми в речи и, возможно, в знаках.

5. Включение нового знания (способа действия) в систему знаний (способов интеллектуальной и практической деятельности). Воспитатель организует различные виды деятельности, в которых новое знание или способ действий используется в новых условиях.

6. Осмысление. Данный этап является необходимым элементом любой деятельности, так как позволяет приобрести опыт выполнения таких важных универсальных действий, как фиксирование достижения цели и определение условий, которые позволили добиться этой цели.

Используемые **формы** реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

В дошкольном возрасте (3 года – 8 лет):

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и др.);
- тренировочная форма (повторение и закрепление определенного материала);
- форма занятия с использованием тренажеров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).
- сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого, сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и др.);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игра на детских музыкальных инструментах).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы организации детей на занятии по физической культуре:

- фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом;
- поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала;

- групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом);

- индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Для достижения задач воспитания в ходе реализации Программы образования педагог может использовать следующие **методы**:

- наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

- словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений;

- практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

- осознания детьми опыта поведения и деятельности (рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, чтение художественной литературы, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы);

- репродуктивный метод - создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель);

- метод проблемного изложения - постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

- эвристический метод (частично - поисковый) – проблемная задача делится на части–проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

- исследовательский метод – составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

При организации обучения традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополняются методами, в основу которых положено – предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение);

Для развития каждого вида деятельности детей применяются следующие **средства**:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);

- предметной (образные и дидактические игрушки, реальные предметы и др.); игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);

- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы и др.);

- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);

- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- музыкальной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

При выборе форм, методов, средств реализации Программы важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребенка в образовательном процессе. Педагог учитывает субъектные проявления ребенка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогом форм, методов, средств реализации Программы образования, адекватных образовательным потребностям предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Главными целями взаимодействия с семьями воспитанников дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность должна дополнять, поддерживать и тактично направлять воспитательные действия родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов.

Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях физического развития ребёнка и путей решения проблемных ситуаций; между педагогом и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться

этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагога, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

- возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Совместная образовательная деятельность педагога и родителей (законных представителей) обучающихся предполагает сотрудничество в реализации некоторых образовательных задач, вопросах организации РППС и образовательных мероприятий; поддержку образовательных инициатив родителей (законных представителей) детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов; разработку и реализацию образовательных проектов ДОО совместно с семьей.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО должно уделяться повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы может быть осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

- 2) своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

- 3) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

- 4) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

- 5) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей может быть повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, ИТ - специалистов и других).

Направления деятельности педагога реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиа-репортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Для вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность целесообразно используются специально разработанные (подобранные) дидактические материалы для организации совместной деятельности родителей (законных представителей) с детьми в семейных условиях в соответствии с образовательными задачами, реализуемыми в ДОО. Эти материалы сопровождаются подробными инструкциями по их использованию и рекомендациями по построению взаимодействия с ребёнком (с учётом возрастных особенностей). Кроме того, активно используется воспитательный потенциал семьи для решения образовательных задач, привлекая родителей (законных представителей) к участию в образовательных мероприятиях, направленных на решение познавательных и воспитательных задач.

Незаменимой формой установления доверительного делового контакта между семьёй и ДОО является диалог педагога и родителей (законных представителей). Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребёнка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности, ресурсы семьи и пути их решения. В диалоге проходит просвещение родителей (законных представителей), их консультирование по вопросам выбора оптимального образовательного маршрута для конкретного ребёнка, а также согласование совместных действий, которые предприняты со стороны ДОО и семьи для разрешения возможных проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

Педагог самостоятельно выбирают педагогически обоснованные методы, приемы и способы взаимодействия с семьями обучающихся, в зависимости от стоящих перед ними задач. Сочетание традиционных и инновационных технологий сотрудничества позволит педагогу устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями (законными представителями), эффективно осуществлять просветительскую деятельность и достигать основные цели взаимодействия ДОО с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста.

Формы взаимодействия с родителями

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.
4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: зоны физической активности, медосмотры, антропометрия, оздоровительные мероприятия и т.п.
5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОО с поликлиникой.

10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

12. Взаимодействие с СОШ по вопросам физического развития детей ГТО, спортивные акции, праздники).

13. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.4. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа направлена на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

КРР представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамик и их развития.

Направления:

- профилактическое: проведение необходимой профилактической работы с детьми с целью предупреждения проявления отклонений в развитии ребенка;

- диагностическое: раннее выявление и диагностика уровня интеллектуального и физического развития детей дошкольного возраста;

- коррекционно-педагогическое: разработка программ, соответствующих психофизическим интеллектуальным возможностям детей;

- организационно-методическое: организация консультационно-методической помощи воспитателям по вопросам физического развития дошкольников с проблемами в развитии;

- консультативно-просветительское: организация консультативно-просветительской работы по пропаганде знаний из области коррекционной педагогики и специальной психологии среди родителей;

- контрольно-оценочное: анализ результативности коррекционной работы с детьми дошкольного возраста, имеющих различные нарушения.

В ДОО разработана программа коррекционно-развивающей работы (далее—Программа КРР) в соответствии с ФГОС ДО, которая включает:

- план диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий;

- рабочие программы КРР с обучающимися различных целевых групп, имеющих различные ООП и стартовые условия освоения Программы.

- методический инструментарий для реализации диагностических, коррекционно-развивающих и просветительских задач Программы КРР.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи.

Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни ребенка в группе и в семье. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой 3 раза в неделю, индивидуальная совместная деятельность с ребенком, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Рекомендуются проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

Цели коррекционной работы:

- коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- социальная адаптация и интеграция детей с отклонениями в развитии в среду сверстников.

Задачи КРР:

- стимулировать появление эмоционального отклика на занятия физической культурой, подвижные игры и игровые упражнения;
- формировать у ребенка навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам т. п.);
- учить ребенка согласовывать свои действия с действиями других: учить ребенка выполнять упражнения по образцу взрослого. - развивать у ребенка способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка при выполнении им упражнений;
- развивать крупную и мелкую моторику ребенка.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.

- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на

каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Инструктор по физической культуре совместно с музыкальным руководителем планирует, составляет и проводит спортивно-музыкальные досуги и праздники. Украшают зал перед проведением открытых мероприятий, изготавливают новые атрибуты.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному,

эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Структура занятий по физической культуре

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на воздухе. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств, развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Вводная часть:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть:

12 минут – младшая группа,
16 минут - средняя группа,
20 минут - старшая группа,
23 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть:

1,5 минута – младшая и средняя группы,
2 минуты – средняя группа
2 минуты - старшая группа,
3 минуты - подготовительная к школе группа.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- по традиционной схеме;
- состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;
- тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- соревнования;
- зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания;
- сюжетно – игровые;
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды – важный аспект, характеризующий качество дошкольного образования. Для обеспечения подлинно творческого развития ребенка необходимо единство предметно-развивающей среды и содержательного общения, взрослых с детьми. Наличие подвижных и стационарных средств и объектов деятельности создают каждому ребенку возможность самостоятельного выбора деятельности и условий ее реализации.

Развивающая среда ДОО соответствует требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде.

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, а также территории, прилегающей к ДОО, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

3. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать:

- реализацию различных образовательных программ;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ДОО, группы, и обеспечивает:

- физкультурно-оздоровительную работу с детьми;
- спортивно-игровое оборудование (мягкие модули);
- физкультурные уголки во всех группах с набором необходимого оборудования;
- спортивная площадка (гимнастическая стенка, лабиринт, спортивное поле, баскетбольные кольца, турники, и т.д.);
- медицинский кабинет (кварцевые лампы для групповых).

3.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации Программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях и:

- гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивают эмоциональное благополучие детей;
- способствуют профессиональному развитию педагогических работников;
- создают условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивают открытость дошкольного образования.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. Гантели | 16. Мат |
| 2. Диск крутящийся | 17. Мешочки для метания |
| 3. Доска гимнастическая | 18. Модуль мягкий |
| 4. Дуги деревянные | 19. Мячи массажные |
| 5. Дуги металлические | 20. Мячи баскетбольные |
| 6. Игровой парашют | 21. Мячи малые пластмассовые |
| 7. Канаты | 22. Мячи малые резиновые |
| 8. Кегли | 23. Мячи средние резиновые |
| 9. Коврики | 24. Обручи |
| 10. Конусы | 25. Палки гимнастические |
| 11. Косички | 26. Скакалки |
| 12. Куб деревянный | 27. Скамейки |
| 13. Кубики | 28. Стенка гимнастическая |
| 14. Лестница деревянная с зацепами | 29. Фитболы |
| 15. Массажная дорожка | 30. Флажки |

Литературные средства для решения задач образовательной области «Физическое развитие»:

Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 3-4 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 4-5 года

Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 5-6 года
Л.И. Пензулаева	«Физическая культура в детском саду» Для занятий с детьми 6-7 года
Картушина М.Ю	«Сценарии досугов для детей 3-4 лет»
Пензулаева Л.И.	«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики»
Э.Я. Степаненкова	«Сборник подвижных игр». Для работы с детьми 2-7 лет

3.5. Требования и показатели организации образовательного процесса (извлечения из СанПиН1.2.3685-21 Таблицы 6.6,6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	Все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	Все возраста	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	От 3 до 4 лет От 4 до 5 лет От 5 до 6 лет От 6 до 8 лет	15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 8 лет	30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	Все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	Все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
Продолжительность ночного сна не менее	1–3 года 4–8 лет	12 часов 11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1–3 года 4–8 лет	3 часа 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день

Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	Все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 8 лет	10 минут

3.6. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физкультурные занятия	В помещении	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	физкультминутки в середине статического занятия	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1-2 раза в месяц 30-40 мин	1-2 раза в месяц 40-45 мин
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин	2 раза в год до 90 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	туристические прогулки	-	-	До 120 минут (с непрерывным движением 20 мин)	До 150 минут (с непрерывным движением 20-30 мин)
Самостоятельная двигательная	использование физкультурного и	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

деятельно сть	спортивно-игрового оборудования				
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.7. Планирование образовательной деятельности

Программа не предусматривает жесткого регламентирования образовательного процесса и календарного планирования образовательной деятельности, оставляя педагогу пространство для гибкого планирования их деятельности, исходя из особенностей реализуемой Федеральной образовательной программы, условий образовательной деятельности, потребностей, возможностей и готовности, интересов и инициатив воспитанников и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО. Планирование деятельности опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и направлено, в первую очередь, на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на, формирование развивающей предметно-пространственной среды.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка;
- окружающей природе;
- миру искусства и литературы;
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям;
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.);
- сезонным явлениям;
- народной культуре и традициям.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении 48 всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное. Педагог вправе по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период в соответствии с особенностями своей возрастной группы, другими значимыми событиями. Формы подготовки и реализации тем носят интегративный характер, то есть позволяют решать задачи психолого-педагогической работы нескольких образовательных областей.

Планирование физкультурных занятий в младшей группе

Сентябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Цель: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Цель: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе вокруг ориентиров, упражнять детей в ползании на руках и коленях.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
Пособия: Шнуры для обозначения дорожек, несколько разных игрушек для ориентиров.	Пособия: несколько разных игрушек для ориентиров.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: кубики по количеству детей (ребро 5-10 см).	Пособия: несколько разных игрушек для ориентиров.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра "Пойдем в гости"	Вводная часть Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра "Пойдем в гости"	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с остановкой и переходом на бег по сигналу	Вводная часть Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков	Вводная часть Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра "Пойдем в гости"
Основная часть Ходьба между двумя линиями Игровое упражнение "Пройдем по дорожке". Подвижная игра "Бегите ко мне".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча по прямой Подвижная игра "Быстро в домик".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ползание с опорой на ладони и колени. Задание дается в игровой форме: "Доползи до	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах на месте. Игровое задание

	"Птички".		погремушки (кубика)". Подвижная игра "Быстро в домик".	"Птички".
Заключительная часть Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала,	Заключительная часть Игровое задание "Найдем птичку".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра "Найдем жучка".	Заключительная часть Игровое задание "Найдем птичку".
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Цель: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Цель: Развивать умение действовать по сигналу; учить детей метанию мяча снизу двумя руками.	Цель: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе вокруг ориентиров, упражнять детей в ползании на руках и коленях, энергичном прокатывании мяча двумя руками.	Цель: Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.
Пособия: Шнуры для обозначения дорожек, несколько разных игрушек для ориентиров.	Пособия: Доска шириной 25 см, мяч (диаметр 25-30 см)	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, кубики по количеству детей (ребро 5-10 см).	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра "Пойдем в гости"	Вводная часть Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра "Пойдем в гости"	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с остановкой и переходом на бег по сигналу	Вводная часть Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с остановкой и переходом на бег по сигналу
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и ног.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и корпуса.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и ног.

корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель приглашает детей подойти и попрыгать на двух ногах, "как мячики". Игровое задание "Птички". По сигналу дети поднимают руки в стороны и разбегаются по всему залу. На сигнал: "Птички отдыхают", дети останавливаются и приседают.	корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Игровые упражнения на равновесие – "Пойдем по мостику" (по доске, шириной 25 см). Подвижная игра с мячом «Мяч водящему» с воспитателем.	<i>Основные виды движений.</i> Бросание мячей вперед. Подвижная игра "Кот и воробышки".	<i>Основные виды движений.</i> Ползание с опорой на ладони и колени. Прокатывание мяча по прямой Подвижная игра "Мой веселый звонкий мяч"	<i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча по прямой Подвижная игра "Быстро в домик".
Заключительная часть Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.	Заключительная часть Игровое задание "Найдем птичку".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра "Найдем жучка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Октябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами через шнур, ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой с изменением направления; прыжках вперед на двух ногах, прокатывании мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой и враспынную по сигналу; прыжках вперед на двух ногах, прокатывании мяча, ползании на руках и коленях вокруг ориентиров.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой с изменением направления по сигналу; ползании на руках и коленях; ориентирование в пространстве во время бега.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; ходьбе по уменьшенной площади опоры; ходьбе на носках, прокатывании мяча.
Пособия: доска (ширина 25 см), шнур (скакалка),	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству	Пособия: 6-8 кеглей (кубиков), шнур, 2	Пособия: доска (ширина 20-25 см), мячи (диаметр

мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей.	детей, флажки (мячи малого диаметра) трех цветов, 3-4 обруча.	детей, 3-4 кегли (кубика).	стойки, стульчики по количеству детей.	20-25 см) по количеству детей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети останавливаются и присаживаются на корточки, бег в колонне по одному и врассыпную.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в другую сторону, продолжение движения.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу – переход на бег, прыжки.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети останавливаются и присаживаются на корточки, бег в колонне по одному и врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие "Пойдем по мостику". Прыжки через шнур. Подвижная игра "Догони мяч".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки из обруча в обруч. Игровое упражнение "Прокати мяч". Игра "Ловкий шофер".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для ног и рук.</i> <i>Основные виды движений.</i> Игровое упражнение "Быстрый мяч". Игровое упражнение "Проползи – не задень". Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения со стульчиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание "Крокодилы". Равновесие "Пробеги – не задень". Подвижная игра "Кот и воробышки".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие "Пойдем по мостику". Игровое упражнение "Мышки". Подвижная игра "Догони мяч".
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игровое задание "Машины поехали в гараж".	Заключительная часть Игра "Найдем зайку".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному за самым ловким "котом".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; развивать	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой с изменением	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой и врассыпную по	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой с изменением	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой с изменением

умение действовать по сигналу; упражнять в пролезании под шнур произвольным способом, прокатывании мяча.	направления; прыжках на двух ногах на месте, ходьбе по уменьшенной площади опоры.	сигналу; прыжках вперед на двух ногах, прокатывании мяча.	направления по сигналу; ползании на руках и коленях; ориентирование в пространстве во время бега.	направления; прыжках вперед на двух ногах, прокатывании мяча.
Пособия: шнур (скакалка), мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2-3 кубика (кегли).	Пособия: доска (ширина 25 см).	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей.	Пособия: 6-8 кеглей (кубиков), шнур, 2 стойки, стульчики по количеству детей, мяч (диаметр 20-25 см).	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, флажки (мячи малого диаметра) трех цветов, 3-4 обруча.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети останавливаются и присаживаются на корточки, бег в колонне по одному и врассыпную.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в другую сторону, продолжение движения.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу – переход на бег, прыжки.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в другую сторону, продолжение движения.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Игровые упражнения "Цыплята" (высота шнура – 50–40 см); с мячом – докати мяч до кегли (до кубика). Подвижная игра "Догони мяч".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Игровое упражнение "Пойдем по мостику" "Попрыгаем, как зайки (как мячики)" Игра "Поезд".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для ног и рук.</i> <i>Основные виды движений.</i> Игровое упражнение "Быстрый мяч". Прыжки – "перепрыгнем канавку" Подвижная игра "Поезд".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения со стульчиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание "Крокодильчики". Равновесие "Пробеги – не задень". Подвижная игра "Догони мяч".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки из обруча в обруч. Игровое упражнение "Прокати мяч". Игра "Ловкий шофер".
Заключительная часть Ходьба в колонне по	Заключительная часть Игровое задание	Заключительная часть Игра "Найдем зайку".	Заключительная часть Ходьба в колонне по	Заключительная часть Игровое задание

одному с мячом в руках.	"Машины поехали в гараж".		одному.	"Машины поехали в гараж".
-------------------------	---------------------------	--	---------	---------------------------

Ноябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами с приземлением на носки, ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами вперед, прокатывании мячей друг другу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании с ориентировкой в пространстве, прокатывании мячей.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить ползание «паучком».	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами с приземлением на носки, ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Пособия: 2-4 шнура (скакалки), ленточки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 4 шнура, обручи по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, кубики на всю группу, 4 шнура	Пособия: флажки на всю группу, доска (шириной 25 см), шнур с «комаром».	Пособия: 2-4 шнура (скакалки), ленточки по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение, игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Вводная часть Построение, ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Построение, ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение "Твой кубик".	Вводная часть Построение, ходьба с выполнением задания: на слово: "Лягушки!" – присесть, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег, на слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крыльями. Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Построение, игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

Общеразвивающие упражнения с ленточками для рук и туловища. Основные виды движений. Равновесие "В лес по тропинке". Прыжки "Зайки – мягкие лапочки". Игра «Ловкий шофер».	Общеразвивающие упражнения с обручами для ног и корпуса. Основные виды движений. Прыжки "Через болото". Прокатывание мячей "Точный пас". Подвижная игра "Догони мяч".	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и корпуса. Основные виды движений. Игровое задание с мячом "Прокати – не задень". Игровое задание "Проползи – не задень". Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и корпуса. Основные виды движений. Ползание. Игровое задание – "Паучки". Равновесие. Пройти по доске, присесть напротив кубика. Подвижная игра "Поймай комара".	Общеразвивающие упражнения с ленточками для рук и туловища. Основные виды движений. Равновесие "В лес по тропинке". Прыжки "Зайки – мягкие лапочки". Игра «Ловкий шофер».
Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем зайчонка".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Где спрятался мышонок?"	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем зайчонка".
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой по сигналу, прокатывании мяча, ползании на руках и коленях.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прокатывании мячей друг другу, развивать чувство равновесия и ориентировки в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; упражнять в прыжках двумя ногами вперед, ползании с ориентировкой в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в ползании на коленях и руках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с заданиями; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прокатывании мячей друг другу, развивать чувство равновесия и ориентировки в пространстве.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, дуга (высота 50-60 см) ленточки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 4 шнура, обручи по количеству детей	Пособия: кубики на всю группу	Пособия: флажки на всю группу, дуга (высота 50-60 см).	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 4 шнура, обручи по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое

развитие	развитие	развитие	развитие	развитие
Вводная часть Построение, игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Вводная часть Построение, ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Построение, ходьба в колонне по одному. Игровое упражнение "Твой кубик".	Вводная часть Построение, ходьба с выполнением задания: на слово: "Лягушки!" – присесть, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег, на слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крыльями. Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Построение, ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с ленточками для рук и туловища. <i>Основные виды движений.</i> лазание под дугу (шнуры); с мячом – "Прокати мяч и доползи" Игра «Мыши в кладовой».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручами для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие – ходьба из обруча в обруч. Прокатывание мячей "Точный пас". Подвижная игра "Наседка и цыплята".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; Игровое задание "Проползи – не задень". Подвижная игра "Кот и мыши".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ползание – "Доползи до зайки (на ладонях и коленях), лазание под дугу. Подвижная игра "Пузырь".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручами для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие – ходьба из обруча в обруч. Прокатывание мячей "Точный пас". Подвижная игра "Наседка и цыплята".
Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем зайчонка".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Где спрятался мышонок?"	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Игра малой подвижности "Где спрятался мышонок?"

Декабрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в	Цель: Упражнять детей в	Цель: Упражнять детей в	Цель: Упражнять детей в	Цель: Упражнять детей в

ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами вперед, ходьбе с ориентированием в пространстве.	ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; прокатывании мячей друг другу.	ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; пролезании под дугу произвольным способом, прокатывании мячей с ориентированием в пространстве.	ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; повторить ходьбу и учить ползание по уменьшенной площади опоры.	ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами вперед, ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Пособия: шнур (скакалка), кубики по количеству детей.	Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, мячи (диаметр 10-15 см) на всю группу.	Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, мяч (диаметр 20-25 см), дуга высотой 50 см.	Пособия: стульчики по количеству детей, доска (шириной 25 см).	Пособия: доска (ширина 20 см), мячи (диаметр 10- 15 см) на всю группу, 3-4 обруча.
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.
Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кубиками для рук и корпуса. <i>Основные виды</i> движений. Равновесие. Игровое упражнение "Пройди – не задешь".	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с мячом для рук и ног. <i>Основные виды</i> движений. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кубиками для рук и корпуса. <i>Основные виды</i> движений. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание "Не	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения со стульчиками. <i>Основные виды</i> движений. Ползание. Игровое упражнение "Жучки на бревнышке".	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с мячом для рук и ног. <i>Основные виды</i> движений. равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в

Прыжки. Игровое упражнение "Лягушки-попрыгушки". Подвижная игра "Коршун и птенчики".	мат. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра "Наседка и цыплята".	упусти!". Ползание под дугу "Проползи – не задень" (высота 50 см). Подвижная игра "Воробышки и кот".	Равновесие. "Пройдем по мостику". Подвижная игра "Птица и птенчики"	обруч, "с кочки на кочку" Подвижная игра "Наседка и цыплята".
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем птенчика".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем игрушку".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем лягушонка".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем птенчика".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем игрушку".
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами вперед, ходьбе с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами вперед, ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в прыжках двумя ногами со скамейки, прокатывании мячей с ориентированием в пространстве, друг другу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить простые упражнения с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, построении в колонну; развивать умение действовать по сигналу; повторить ходьбу и учить ползание по уменьшенной площади опоры.
Пособия: шнур (скакалка), кубики по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей	Пособия: доска (ширина 20 см), мячи (диаметр 10-15 см) на всю группу, 3-4 обруча.	Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу.	Пособия: стульчики по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 4 шнура.	Пособия: стульчики по количеству детей, доска (шириной 25 см).
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне	Вводная часть Ходьба и бег в колонне	Вводная часть Ходьба и бег в колонне	Вводная часть Ходьба и бег в колонне	Вводная часть Ходьба и бег в колонне

по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.	по одному. Ходьба врассыпную по всему залу, затем бег врассыпную, переход к ходьбе в колонне по одному и построение.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Игровое упражнение "Пройди – не задень". Прыжки. Игровое упражнение "Лягушки-попрыгушки". Подвижная игра "Прокати и догони мяч".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> равновесие "Пройди по мостику" (ширина 20 см); прыжки из обруча в обруч, "с кочки на кочку" Подвижная игра "Найди свой домик".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см). Прокатывание мяча между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижная игра "Прокати и догони мяч".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения со стульчиками.</i> <i>Основные виды движений.</i> Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения со стульчиками.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание. Игровое упражнение "Жучки на бревнышке". Равновесие. "Пройдем по мостику". Подвижная игра "Лягушки"
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем птенчика".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра "Найдем игрушку".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем лягушонка".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем птенчика".	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем птенчика".

Январь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; упражнять детей в прыжках на двух ногах вперед, повторять	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с заданиями и изменением направления; упражнять в ползании на ладонях и	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с заданиями для рук и ног, с изменением направления, повторить	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с заданиями для рук и ног, с изменением направления; упражнять

	прокатывание мяча с ориентированием в пространстве.	ступнях, повторять прокатывание мяча друг другу.	ползание под дугу не касаясь руками пола, ходьбу по уменьшенной площади опоры	детей в прыжках на двух ногах вперед, с ориентированием в пространстве.
	Пособия: обручи на всю группу, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы.	Пособия: дуга высотой 50 см.	Пособия: платочки по количеству детей, 2 шнура, 3-4 обруча.
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
	Вводная часть Ходьба по периметру зала. По сигналу дети переходят к ходьбе и бегу врассыпную.	Вводная часть Ходьба вокруг кубиков, по сигналу каждый берет кубик и поднимает над головой. На следующий сигнал дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. Бег вокруг кубиков в обе стороны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал дети приседают, кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу - ходьба на носках, руки вверх, ходьба и бег с разворотом в колонне в чередовании.
	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Зайки – прыгуны". Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра "Птица и птенчики".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Упражнение с мячом "Прокати – поймай". Ползание "Медвежата". Подвижная игра "Найди свой цвет".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие "По тропинке". Подвижная игра "Лохматый пес".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с платочками для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижная игра "Коршун и цыплята".

	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности "Найдем цыпленка?"
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; упражнять детей в прыжках на двух ногах вперед, повторять прокатывание мяча с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с заданиями и изменением направления; повторять прокатывание мяча с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с заданиями для рук и ног, с изменением направления, повторить ползание под дугу не касаясь руками пола, бег с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с заданиями для рук и ног, с изменением направления, упражнять в прокатывании мяча прямо, друг другу, в ворота (под дугу).
	Пособия: обручи на всю группу, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу.	Пособия: дуга высотой 50 см, 3-4 кубика.	Пособия: дуга высотой 50 см, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы.
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
	Вводная часть Ходьба по периметру зала. По сигналу дети переходят к ходьбе и бегу враспынную.	Вводная часть Ходьба вокруг кубиков, по сигналу каждый берет кубик и поднимает над головой. На следующий сигнал дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. Бег вокруг кубиков в обе стороны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал дети приседают, кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал дети приседают, кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.
	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>

	упражнения с обручем для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Зайки – прыгуны". Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра "Наседка и цыплята".	упражнения с кубиками для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Игровые упражнения с мячом – катание между предметами, вокруг предметов. Подвижная игра "Воробышки и кот".	упражнения без предметов для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Лазание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие "По тропинке". Подвижная игра "Добеги до кубика".	упражнения без предметов для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу. Подвижная игра "Догони мяч".
	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Февраль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в прыжках на двух ногах вперед с ориентированием в пространстве, учить детей ходьбе с перешагиванием через предметы.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне; упражнять детей в прыжках на двух ногах вперед с ориентированием в пространстве, прокатывании мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, перешагивании через предметы, повторить бросание мяча снизу двумя руками, подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, перестроении в колонну, упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры с дополнительным заданием, повторять подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, перешагивании через предметы, повторить бросание одной рукой, прокатывание мяча по дорожке.
Пособия: кубики (ребро 5-10 см) 3-4 шт., 3-4 обруча.	Пособия: обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: 6-8 шнуров, две стойки, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: дуга (высота 50 см), доска (ширина 25см).	Пособия: 6-8 шнуров, мячи (диаметр 10-15см) по количеству детей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое

развитие	развитие	развитие	развитие	развитие
Вводная часть Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса). Чередование ходьбы и бега, остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Вводная часть Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. "Перешагни – не наступи". Прыжки. "С пенька на пенек". Подвижная игра "Найди свой цвет".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Веселые воробышки". Прокатывание мяча "Ловко и быстро!". Подвижная игра "Воробышки в гнездышках".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Подвижная игра "Воробышки и кот".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Лазание под дугу в группировке. Равновесие. пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Подвижная игра. "Лягушки"	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра "Лягушки".
Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Игра "Найдем воробышка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Заключительная часть Игра "Найдем лягушонка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в прокатывании мячей, по прямой, друг другу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне; упражнять детей в прыжках на двух ногах вперед, спрыгивании с высоты.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, перешагивании через предметы, повторить бросание одной рукой, прокатывание мяча по	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, перестроении в колонну, повторить бросание одной рукой,	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, перестроении в колонну, учить бросание мяча вдаль из-за головы двумя

		дорожке.	прокатывание мяча по дорожке.	руками, повторять подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 3-4 шнура.	Пособия: обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат.	Пособия: 6-8 шнуров, мячи (диаметр 10-15см) по количеству детей.	Пособия: 6-8 шнуров, мячи (диаметр 10-15см) по количеству детей.	Пособия: дуга (высота 50 см), мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса). Чередование ходьбы и бега, остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Вводная часть Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Вводная часть Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Катание мячей в прямом направлении, друг другу. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки вперед, прыжки с высоты 15–20 см. Подвижная игра "Наседка и цыплята"	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков (мячей) вдаль правой и левой рукой. Подвижная игра "Лягушки".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке. Подвижная игра. "Поезд".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Лазание под дугу в группировке. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Подвижная игра. "Воробышки и кот".
Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Игра "Найдем воробышка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Заключительная часть Игра "Найдем лягушонка".	Заключительная часть Игра "Найдем лягушонка".

Март				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры приставным шагом, прыжках на двух ногах с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне и в рассыпную; повторить прокатывание мяча друг другу, прыжки двумя ногами через препятствия.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; учить бросок и ловлю мяча от пола, повторить ползание по повышенной опоре (скамейке) произвольным способом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с ориентированием в пространстве; упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании на руках и ступнях.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в подлезании под шнур, прыжках на двух ногах через предметы.
Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, доска шириной 25 см.	Пособия: мячи (диаметр 10-15 см) на полгруппы, 3-4 шнура	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат.	Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, 6-8 кеглей	Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, шнур с «комаром», 2 стойки.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба по кругу, бег по кругу, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по сигналу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются, сменять направление движения.	Вводная часть Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала.	Вводная часть Ходьба по кругу, бег по кругу, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений</i> Равновесие - ходьба по доске приставным шагом.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений</i> Прыжки "Через канавку".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений</i> Бросок и ловля мяча от пола.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений</i> Ползание "Медвежата". Равновесие. В колонне по	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений</i> подлезание под шнур (высота 40–50 см).

Прыжки "Змейкой". Подвижная игра "Кролики".	Катание мячей друг другу "Точно в руки". Подвижная игра "Найди свой цвет".	Ползание на повышенной опоре (скамейке). Подвижная игра "Зайка серый умывается".	одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Автомобили".	Прыжки через шнуры. Подвижная игра "Поймай комара".
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра "Найдем зайку?".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному – "автомобили поехали в гараж".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в подлезании под шнур, прыжках на двух ногах через предметы.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне и в рассыпную; повторить ползание по доске произвольным способом, под дугой произвольным способом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; повторить ползание по повышенной опоре (скамейке) произвольным способом, ползание с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с ориентированием в пространстве; упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках через препятствия.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с ориентированием в пространстве; упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, ползании на руках и ступнях.
Пособия: кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей, шнур с «комаром», 2 стойки.	Пособия: доска шириной 25 см, дуга высотой 50 см.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, 3-4 кегли.	Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, 6-8 кеглей, 4 шнура	Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, 6-8 кеглей
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба по кругу, бег по кругу, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по сигналу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге чередуются, сменять	Вводная часть Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по	Вводная часть Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по

повторение ходьбы и бега.		направление движения.	двум сторонам зала.	двум сторонам зала.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса. Основные виды движений</i> подлезание под шнур (высота 40–50 см). Прыжки через шнуры. Подвижная игра "Поймай комара".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса. Основные виды движений</i> Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижная игра "Найди свой домик".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и корпуса. Основные виды движений</i> Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползание между предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Подвижная игра "Лягушки".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и ног. Основные виды движений</i> равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15–20 см); Подвижная игра "Птица и птенчики".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для рук и ног. Основные виды движений</i> Ползание "Медвежата". Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Автомобили".
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра "Найдем зайку?".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному – "автомобили поехали в гараж".

Апрель				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжки через препятствия.	повторить прыжки вперед на двух ногах, катание и перебрасывание мяча друг другу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; тренировать бросание мяча вверх, и ловлю его двумя руками, ползание по гимнастической скамейке.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; повторить ползание с ориентированием в пространстве, ходьбу по уменьшенной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; упражнять детей в лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу произвольным способом.
Пособия:	Пособия: ленточки по	Пособия: мячи (диаметр	Пособия: обручи на всю	Пособия: доска шириной

гимнастические скамейки (высота 20 см), кубики (ребро 5-10 см) на всю группу, гимнастический мат, 4 шнура.	количеству детей, 4 шнура, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 3-4 обруча.	20-25 см) на полгруппы, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат,	группу, доска шириной 25 см, 3-4 кегли.	25 см, дуга высотой 50 см, ленточки по количеству детей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – бег врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – бег врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> на скамейке с кубиками для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки "Через канавку". Подвижная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с ленточкой для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. "Точный пас". Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата". Подвижная игра "Мы топаем ногами".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ползание "Проползи – не задень". Равновесие "По мостику". Подвижная игра "Огуречик, огуречик".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с ленточкой для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. Подвижная игра "Лягушки".

"Тишина".				
Заключительная часть Игра "Найдем лягушонка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в метании мечей на дальность и через предметы, одной и двумя руками, сверху и снизу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; упражнять детей в лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугой произвольным способом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; тренировать ползание по гимнастической скамейке, ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; тренировать детей в прокатывании, метании мячей друг другу, в ворота.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с дополнительными заданиями; повторить ползание с ориентированием в пространстве, ходьбу по уменьшенной площади опоры.
Пособия: мячи (диаметр 10-15см) по количеству детей, кубики (ребро 5-10 см) на всю группу, гимнастический мат, 4 шнура.	Пособия: доска шириной 25 см, дуга высотой 50 см, ленточки по количеству детей.	Пособия: 3-4 кегли гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат,	Пособия: обручи на всю группу, мячи (диаметром 10-15 см) на всю группу, 3-4 кегли.	Пособия: обручи на всю группу, доска шириной 25 см, 3-4 кегли.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – бег врассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком.
Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

<i>Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание – бросание мячей, вдаль, через шнуры, бруски, кубики. Подвижная игра "Кролики и сторож".	<i>Общеразвивающие упражнения с ленточкой для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу. Подвижная игра "Лягушки".	<i>Общеразвивающие упражнения для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; по скамейке. Подвижная игра "Кролики и сторож".	<i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; Подвижная игра "Сбей кеглю".	<i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание "Проползи – не задень". Равновесие "По мостику". Подвижная игра "Огуречик, огуречик".
Заключительная часть Игра "Найдем лягушонка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Май				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне и врассыпную; развивать чувство равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, тренировать энергичный толчок двумя ногами при прыжках через предметы.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами по одному и в колонне, тренировать спрыгивание группами со скамейки, прокатывание мячей в группах.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании колонной; тренировать бросание мяча вверх, и ловлю его двумя руками, ползание по гимнастической скамейке	Цель: Разучить ходьбу с изменением темпа движения по сигналу инструктора, повторять бег врассыпную, учить детей лазанью на наклонную лесенку.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне с изменением направления; упражнять детей в метании мечей на дальность и через предметы, одной и двумя руками, сверху и снизу.
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, обручи на всю группу, 3-4 шнура.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, 3-4 кегли, 3-4 кубика, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат.	Пособия: флажки по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат,	Пособия: наклонная лестница.	Пособия: мячи (диаметр 10-15см) по количеству детей, кубики (ребро 5-10 см) на всю группу, гимнастический мат, 4 шнура.
ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-

коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между кеглями – бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег враспынную по всему залу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Подвижная игра. "Мыши в кладовой".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Парашютисты". Прокатывание мяча друг другу в группах по 5 чел. Подвижная игра "Воробышки и кот".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. Подвижная игра "Огуречик, огуречик".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). Подвижная игра "Коршун и наседка".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры, бруски, кубики. Подвижная игра "Кролики".
Заключительная часть "Где спрятался мышонок".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть "Где спрятался мышонок".
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне и враспынную; тренировать лазанье под дугу в группировке бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами по одному и в колонне, тренировать ползание на руках и ступнях, ходьбу по уменьшенной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании колонной; тренировать ходьбу по уменьшенной площади опоры с дополнительным заданием, ползание под	Цель: Разучить ходьбу с изменением темпа движения по сигналу инструктора, повторять бег враспынную, повторять прыжки на месте на носочках,	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании колонной; тренировать бросание мяча вверх, и ловлю его двумя руками, ползание по гимнастической

		дугу произвольным способом.	прокатывание мячей между предметами.	скамейке
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, обручи на всю группу, дуга высотой 50 см.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат.	Пособия: флажки по количеству детей, доска шириной 25 см, дуга 50 см.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, 3-4 кегли.	Пособия: флажки по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат,
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Дети выполняют ходьбу между кубиками "змейкой", а между набивными мячами – бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – "как мышки"; бег врассыпную по всему залу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются несколько раз.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазание под дугу в группировке. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Подвижная игра. "Воробышки и кот".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание "Медвежата". Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Автомобили".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазание под дугу в группировке. Равновесие. пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски. Подвижная игра.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Зайки – прыгуны". Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра "Птица и птенчики".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке. Подвижная игра "Огуречик, огуречик".

		"Лягушки"		
Заключительная часть "Где спрятался мышонок".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Июнь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, ходьбе на носках, учить сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед;	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег враспынную, обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола в длину; упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками.	Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой направления, беге враспынную, тренировать построение в шеренгу, прокатывание мяча друг другу, ползание на руках и ступнях.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, построение в колонну и шеренгу, упражнять детей в лазанье под шнур в группировке, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, перешагивая через предметы.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, ходьбе на носках, учить сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед;
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, платочки на всю группу.	Пособия: мячи (диаметр 10-15 см) по количеству детей, 3-4 кубика, 3-4 шнура.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: доска 25 см, шнур, 2 стойки, кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей.	Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, платочки на всю группу.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба	Вводная часть Ходьба в колонне вокруг предметов. После ходьбы предлагается бег	Вводная часть Ходьба со сменой направления движения, бег враспынную. Построение в шеренгу,	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба между кубиками и выполнить	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба

на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному.	врассыпную.	проверка осанки и равнения.	бег между мячами, ходьба и бег чередуются.	на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с платочками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Ходьба по скамейке, на середине, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Прыжки "Кузнечики". Подвижная игра "Найди свой цвет".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Кто прыгнет дальше". Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось – поймай". Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Упражнение с мячом "Прокати – поймай". Ползание "Медвежата". Подвижная игра "Лягушки".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. Ходьба по доске, перешагивая через кубики. Подвижная игра "Лягушки".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с платочками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Ходьба по доске, на середине, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Прыжки "Кузнечики". Подвижная игра "Найди свой цвет".
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности "Угадай кто кричит?".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, ходьбе на носках, учить сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную, обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола в длину; упражнять в ползание с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой направления, беге врассыпную, тренировать построение в шеренгу, ползание на руках и ступнях по уменьшенной площади опоры, пролезание под дугой.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, построение в колонну и шеренгу, упражнять детей в лазанье под дугу в группировке, в ползание по уменьшенной площади опоры, перешагивая через предметы.	Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой направления, беге врассыпную, тренировать построение в шеренгу, прокатывание мяча друг другу, в ворота, прыжки через предметы на двух ногах.
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, платочки на всю группу,	Пособия: мячи (диаметр 10-15 см) по количеству детей, 3-4 кубика, обруч, игрушка.	Пособия: доска 25 см, дуга 50 см.	Пособия: доска 25 см, шнур, 2 стойки, кубики (ребро 5-10 см) по количеству детей дуга 50	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 3-4 шнура.

3-4 кубика.			см.	
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному.	Вводная часть Ходьба в колонне вокруг предметов. После ходьбы предлагается бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба между кубиками и выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуются.	Вводная часть Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с платочками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), перешагивание через кубики, бруски. Подвижная игра "Лохматый пес".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; Игровое задание "Проползи – не задень". Подвижная игра "Кот и мыши".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу. Подвижная игра "Найди свой цвет".
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности "Угадай кто кричит?".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Июль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в	Цель: Повторить ходьбу	Цель: Упражнять детей в	Цель: Упражнять ходьбу	Цель: Повторить ходьбу

ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; упражнять детей в ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках с ориентированием в пространстве.	и бег между предметами, бег врассыпную, тренировать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках через препятствия; упражнять в бросании мяча на дальность.	ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; упражнять детей в бросании мяча вверх, и ловля его двумя руками, ползании по гимнастической скамейке.	и бег в колонне и врассыпную, перестроение в колонну по сигналу; тренировать ползание с ориентированием в пространстве, упражнять сохранение равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы.	и бег между предметами, бег врассыпную, тренировать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках через препятствия; упражнять в ползании с ориентированием в пространстве.
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, обручи на всю группу.	Пособия: кубики по количеству детей, 3-4 шнура, мячи (диаметр 10-15 см) на всю группу.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат,	Пособия: шнур с «комаром», 5-6 кубиков	Пособия: кубики по количеству детей, шнур, обруч.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; на сигнал: "Цапли!" – поднять правую ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне вокруг предметов. После ходьбы предлагается бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу "Кузнечики!" – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, "Бабочки!" – бег, помахивая руками, как крылышками.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба в колонне вокруг предметов. После ходьбы предлагается бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячами для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>

Равновесие "По мостику". Прыжки "змейкой" между предметами. Подвижная игра "Кошка и мышки".	Прыжки группой через "ручеек". Бросание мячей "Кто дальше!". Подвижная игра "Кролики и сторож".	Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата". Подвижная игра "Мы топаем ногами".	<i>движений.</i> Ползание "Не задень". Равновесие "Лошадки". Подвижная игра "Поймай комара".	Прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; Игровое задание "Проползи – не задень". Подвижная игра "Кот и мыши".
Заключительная часть Игра "Найдем мышонка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; тренировать бросание и прокатывание мячей друг другу и в ворота.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег враспынную, тренировать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках через препятствия; упражнять ползании под шнур произвольным способом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; тренировать бросание мешочков в горизонтальную цель, ползание с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять ходьбу и бег в колонне и враспынную, перестроение в колонну по сигналу; тренировать прыжки вперед на двух ногах, прокатывание мяча в парах.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег враспынную, тренировать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках через препятствия; упражнять в бросании мяча на дальность.
Пособия: обручи на всю группу, мячи (диаметр 20-25 см) на всю группу	Пособия: кубики по количеству детей, 3-4 шнура, 2 стойки	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, мешочки по количеству детей, 3-4 кегли.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 3-4 шнура, 3-4 обруча.	Пособия: кубики по количеству детей, 3-4 шнура, мячи (диаметр 10-15 см) на всю группу.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; на сигнал: "Цапли!" –	Вводная часть Ходьба в колонне вокруг предметов. После ходьбы предлагается бег враспынную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу "Кузнечики!" – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте,	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба в колонне вокруг предметов. После ходьбы предлагается бег враспынную.

поднять правую ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		"Бабочки!" – бег, помахивая руками, как крылышками.		
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу. Подвижная игра "Догони мяч".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур. Подвижная игра "Поймай комара".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячами для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> "Точно в цель" – бросание мешочков в горизонтальную цель. Ползание "Проползи – не задень". Подвижная игра "Найди свой цвет".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. "Точный пас". Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки группой через "ручеек". Бросание мячей "Кто дальше!". Подвижная игра "Кролики и сторож".
Заключительная часть Игра "Найдем мышонка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Август				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением	Цель: Тренировать ходьбу и бег в колонне по одному, перешагивание через предметы, бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину и метании мячей	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; тренировать ползание и прокатывание мячей с ориентированием в пространстве.	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий; тренировать бросание мячей на дальность, прокатывание и ловлю мячей.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; упражнять детей в прыжках в длину и метании мячей друг другу.

вперед.				
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, 5-6 обручей	Пособия: мячи (диаметр 10-15 см) по количеству детей, 5-6 шнуров.	Пособия: кубики по количеству детей, 3-4 кегли	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: кубики по количеству детей, мячи (диаметр 10-15 см) по количеству.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами "змейкой", бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Затем подается команда к бегу врассыпную.	Вводная часть Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. Построение в круг.	Вводная часть "Жуки". По сигналу: "Жуки полетели!" – дети разбегаются по всему залу врассыпную. На сигнал: "Жуки отдыхают", – дети ложатся на спину и двигают ногами и руками, как бы шевелят лапками.	Вводная часть Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. Построение в круг.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом. Прыжки "С кочки на кочку". Подвижная игра "Наседка и цыплята".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки "Через канавку". Бросание мяча "Веселый мяч". Подвижная игра "Птички в гнздышках".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> "Прокати мяч между предметами". Ползание в прямом направлении "Веселые жучки". Подвижная игра "Лягушки".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячами для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Упражнение с мячом "Прокати – поймай". Бросание мячей "Кто дальше!". Подвижная игра "Найди свой цвет".	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу. Подвижная игра "Найди свой цвет".
Заключительная часть Игра "Найдем цыпленка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; тренировать бросок и ловлю мяча от пола, ползание по повышенной опоре (скамейке).	Цель: Тренировать ходьбу и бег в колонне по одному, перешагивание через предметы, бег врассыпную; упражнять в прыжках в длину, метании и прокатывании мячей, друг другу и в ворота.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; упражнять детей в прыжках в длину и метании мячей друг другу.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; тренировать ползание и прокатывание мячей с ориентированием в пространстве.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, бег врассыпную; сохранять устойчивое равновесие, при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат.	Пособия: мячи (диаметр 10-15 см) по количеству детей, 5-6 шнуров, 3-4 кегли.	Пособия: кубики по количеству детей, мячи (диаметр 10-15 см) по количеству.	Пособия: кубики по количеству детей, 3-4 кегли	Пособия: гимнастическая скамейка (высота 20 см), гимнастический мат, 5-6 обручей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами "змейкой", бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Затем подается команда к бегу врассыпную.	Вводная часть Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. Построение в круг.	Вводная часть Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. Построение в круг.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами "змейкой", бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса</i> <i>Основные виды</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i>

Бросок и ловля мяча от пола. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Подвижная игра "Зайка серый умывается".	<i>движений.</i> Метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; Подвижная игра "Сбей кеглю".	Прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу. Подвижная игра "Найди свой цвет".	"Прокати мяч между предметами". Ползание в прямом направлении "Веселые жучки". Подвижная игра "Лягушки".	Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом. Прыжки "С кочки на кочку". Подвижная игра "Наседка и цыплята".
Заключительная часть Игра "Найдем цыпленка".	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра "Найдем цыпленка".

Планирование физкультурных занятий в средней группе

Сентябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Цель: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Цель: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
Пособия: 5-6 шнуров	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, флажки на всю группу.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 стойки, шнур.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, доска шириной 25 см.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 стойки, доска шириной 25 см., 4 кубика, 4-6 шнуров
ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное

развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка равнения. Подается сигнал к ходьбе колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную задания в ходьбе и беге повторяются. Перестроение в круг.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры, ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для корпуса и ног. <i>Основные виды движений.</i> Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании. Подвижная игра «Найди себе пару».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Способ - стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра «У медведя во бору».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Упражнения с мячом «Перебрось - поймай», «Успей поймать». Прыжки на двух ногах «Вдоль дорожки». Дистанция 3 м. Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба на	Заключительная часть Игра малой подвижности «Где постучали?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

		носок, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.		
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Цель: Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Цель: Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
Пособия: 5-6 шнуров, 2-3 кегли	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, флажки на всю группу.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 6-8 кубиков, дуга.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, доска шириной 25 см., 3-4 кубика	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 6-8 кубиков, дуга.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка равнения. Подается сигнал к ходьбе колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную задания в ходьбе и беге повторяются. Перестроение в круг.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную задания в ходьбе и беге повторяются. Перестроение в круг.

	Перестроение в три колонны.			
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для корпуса и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли). Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). Ползание на четвереньках по прямой до обозначенного места. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу выполняется поточным способом. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд. Подвижная игра «У медведя во бору».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие: ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. Лазанье под шнур (дугу) на четвереньках. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Автомобили».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу выполняется поточным способом. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд. Подвижная игра «У медведя во бору».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Где постучали?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Октябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в	Цель: Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг	Цель: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на	Цель: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

прыжках с продвижением вперед.	другу, развивая точность направления движения.		уменьшенной площади опоры.	
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 30-35 см), 3 кубика (высота 6 см), шнуры на всю группу.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 6-8 обручей	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 дуги	Пособия: кегли по количеству детей, доска 25 см, 2 дуги, 3-4 набивных мяча.	Пособия: шнуры и мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, 2 кегли.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры. Затем упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге.	Вводная часть Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. На команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бегу врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с коротким шнуром для рук и ног. Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета. Подвижная игра «Кот и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса. Основные виды движений.</i> Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и корпуса. Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кеглей рук и ног. Основные виды движений.</i> Подлезания под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие-ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с коротким шнуром для рук и ног. Основные виды движений.</i> Игровые упражнения «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет!».

мышь».			Подвижная игра «Кот и мышь».	
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному на носках.	Заключительная часть «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному).	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Заключительная часть Игра «Угадай, кто позвал?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному на носках.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Цель: Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Цель: Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, подбрасывании и ловле мяча, в лазанье под дугу.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; прокатывание мяча в прямом направлении.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры; прокатывание мяча в прямом направлении.
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 30-35 см), 2 мешочка, шнуры на всю группу.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 6-8 обручей	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 дуги	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, кегли по количеству детей, 2 дуги, 4 шнура	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, кегли по количеству детей, 2 дуги, 4 шнура
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через шнуры. Затем упражнения в перешагивании	Вводная часть Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. На команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. Бегу враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.

(перепрыгивании) проводятся в беге.	врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.	беге чередуются. Построение в круг.		
Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с коротким шнуром для рук и ног. <i>Основные виды</i> движений. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть, а затем пройти в конец своей колонны. Подвижная игра «Найди себе пару».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды</i> движений. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии. Подвижная игра «Кот и мышь».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды</i> движений. Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кеглей рук и ног. <i>Основные виды</i> движений. Лазанье под дугу с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. Подвижная игра «Ловишки».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кеглей рук и ног. <i>Основные виды</i> движений. Лазанье под дугу с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. Подвижная игра «Ловишки».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному на носках.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному на носках.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».	Заключительная часть Игра «Угадай, кто позвал?».	Заключительная часть Игра «Угадай, кто позвал?».

Ноябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках, по ограниченной площади опоры.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках, по ограниченной площади опоры.

Пособия: гимнастическая скамейка (высота 30-35 см), кубики (высота 6 см) по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, 5-6 шнуров.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см).	Пособия: 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), флажки по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см).
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Построение около кубиков.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. Подвижная игра «Салки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). Подвижная игра «Самолеты».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры».

			«Цветные автомобили».	
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в перебрасывании мячей.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 30-35 см), кубики (высота 6 см) по количеству детей, 3 мешочка, 5-6 шнуров.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, 5-6 кеглей.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 5-6 кеглей	Пособия: 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), флажки по количеству детей, 6 кеглей.	Пособия: 2 гимнастические скамейки (высота 30-35 см), флажки по количеству детей.
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Построение около кубиков.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.
Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

<i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса. Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса. Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Лошадки».	<i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног. Основные виды движений.</i> Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Подвижная игра «Ловишки».	<i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и ног. Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли). Подвижная игра «У медведя во бору».	<i>Общеразвивающие упражнения с флажками для рук и ног. Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Цветные автомобили».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Декабрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию	Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Цель: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.

движений в прыжках через препятствие.				
Пособия: 2 шнура, 4-5 кубиков (высота 6 см), платочки по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 4-5 кубиков (высота 6 см), 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура)	Пособия: кубики (высота 6 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей 5-6 шнуров
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с платочком для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через 4-5 кубиков, помогая себе взмахом рук. Подвижная игра «Лиса и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Подвижная игра «Птички	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего. Упражнение с мячом «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».

куры».		колени. Подвижная игра «Зайцы и волк».	и кошка»	
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия, прокатывании мяча между препятствиями.	Цель: Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках, ходьбу с перешагиванием через набивные мячи.	Цель: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии, тренировать толчок двумя ногами при прыжках до ориентира.	Цель: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
Пособия: 2 шнура, 4-5 кубиков (высота 6 см), платочки по количеству детей, 5-6 шнуров, 2 мяча.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 4-5 кубиков (высота 6 см) 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 6 шнуров	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура), 4-5 набивных мячей	Пособия: кубики (высота 6 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 обруча.	Пособия: кубики (высота 6 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег

повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному.	шеренгу.	врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.	врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с платочком для рук и корпуса. Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу. Подвижная игра «Самолеты».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног. Основные виды движений.</i> Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). Бег по дорожке. Подвижная игра «Птички и кошка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса. Основные виды движений.</i> Перебрасывание мяча друг другу (способ - двумя руками из-за головы). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Самолеты».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса. Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Подвижная игра «Лиса И куры».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса. Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. Подвижная игра «Птички и кошка»
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Январь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Упражнять детей в	Цель: Повторить ходьбу	Цель: Упражнять в	Цель: Упражнять детей в

	ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу двумя руками.	и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, тренировать подбрасывание и ловлю мяча.
	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.	Пособия: шнуры и мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки	Пособия: обручи по количеству детей, 4 дуги, 3 мешочка, 2 гимнастические скамейки	Пособия: канат, мячи (6-8 см) и обручи по количеству детей.
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну. Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног. Основные виды движений.</i> Прыжки с	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с шнуром для рук и ног. Основные виды движений.</i> Отбивание мяча о пол.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и ног. Основные виды движений.</i> Лазанье под шнур боком,	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и корпуса. Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по

	гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару».	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки».	не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Автомобили».	канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Лошадки».
	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с заданиями, отбивании мяча об пол, ходьбе на носках с ориентированием в пространстве.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; упражнять в ползании в прямом направлении на четвереньках с заданием, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Цель: Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе боком по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках с высоты и через препятствия; прокатывании мяча друг другу двумя руками.
	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 6-8 набивных мячей.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, шнуры по количеству детей	Пособия: обручи по количеству детей, 4 дуги, 3-4 кегли, 2 гимнастические скамейки	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата, 6-8 обручей.
	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-

	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие
	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу впереди колонны встает названный им ребенок и ведет колонну. Далее подается сигнал к бегу врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.
	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с шнуром для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни на расстоянии 3 м. Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Зайцы И волк».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье под шнур (дугу), не касаясь руками пола, прямо и боком. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд. Подвижная игра «Кот и мыши».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки - со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь). Подвижная игра «Кролики».
	Заключительная часть Ходьба в колонне по	Заключительная часть Ходьба в колонне по	Заключительная часть Ходьба в колонне по	Заключительная часть Ходьба в колонне по

	одному.	одному в обход зала.	одному.	одному.
--	---------	----------------------	---------	---------

Февраль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе на по скамейке с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, беге враспынную, повторить упражнения в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами, метание мячей в цель.
Пособия: гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 5-6 кубиков (высота 6 см).	Пособия: стульчики и по количеству детей, 5-6 обручей, 2 мяча (диаметр 20-25см)	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки	Пособия: кубики по количеству детей, 6-8 набивных мячей	Пособия: кубики по количеству детей, 6-8 набивных мячей, мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки на колени. После нескольких	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в

	повторений бег врассыпную по всему залу.		ходьбе в колонну по одному.	ходьбе в колонну по одному.
Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения без предметов для ног и корпуса. <i>Основные</i> виды движений. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. Прыжки через бруски. Подвижная игра «Котят и щенята».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения со стульчиком для рук и корпуса. <i>Основные</i> виды движений. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения для рук и ног. <i>Основные</i> виды движений. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кубиками для рук и ног. <i>Основные</i> виды движений. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц».	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кубиками для рук и ног. <i>Основные</i> виды движений. Отбивание мяча о пол. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами. Метание мячей «Точно В цель». Подвижная игра «Туннель».
Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии при ходьбе на по скамейке с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках через шнуры; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, беге врассыпную, повторить упражнения в прыжках и метании на дальность; закреплять навык ползания на четвереньках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами, ходьба по повышенной опоре.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, беге врассыпную, повторить упражнения в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

Пособия: гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 5-6 кубиков (высота 6 см).	Пособия: стульчики и по количеству детей, 5-6 шнуров, мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 вертикальные цели, 2 гимнастические скамейки, 5-6 кеглей	Пособия: кубики по количеству детей, 6-8 набивных мячей, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> со стульчиком для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра

Прыжки через бруски. Подвижная игра «Кролики».	Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Подвижная игра «Лошадки».	с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук Подвижная игра «Перелет птиц».	«Воробышки и автомобиль».
Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Март				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
Пособия: 4 шнура, 6-8 кеглей	Пособия: обручи и мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 5-6 кеглей	Пособия: флажки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 5-6 шнуров	Пособия: обручи и мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие

Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба на носках между 3-4 предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Перелет птиц».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолеты».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие - ходьба по скамейке. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Упражнения с мячом «Подбрось-поймай». «Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадки».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; учить сохранять устойчивое	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания;;	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания;

равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по наклонной доске; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), при прыжках через скакалку.	врассыпную; повторить упражнения в метании, ловле и прыжках.	упражнять в ползании на животе по скамейке, сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.	воспитателя; ходьба по уменьшенной площади опоры; упражнения в прыжках. Разучивать лазанье по гимнастической стенке.	повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
Пособия: доска шириной 25 см, скакалки на полгруппы.	Пособия: обручи и мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 3 мешочка	Пособия: флажки по количеству детей, гимнастическая стенка, 5-6 шнуров, доска шириной 25 см.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 5-6 кеглей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба и бег	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мячей между предметами.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча между предметами.

по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Самолеты».	через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Лиса и куры».	передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носок, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолеты».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Заключительная часть Игра малой подвижности.

Апрель				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
Пособия: доска (ширина 25 см), 8-10 кубиков (высота 6 см), мешочки по количеству детей.	Пособия: кегли по количеству детей, обруч, мешочки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей	Пособия: шнуры по количеству детей, 6-8 обручей, доска шириной 20 см	Пособия: кегли по количеству детей, дуга, 4 шнура, бруски или кубики (6-8 штук)
ИОО: социально- коммуникативное	ИОО: социально- коммуникативное	ИОО: социально- коммуникативное	ИОО: социально- коммуникативное	ИОО: социально- коммуникативное

развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени. На сигнал: «Бабочки!» - бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через препятствия. Подвижная игра «Пробеги тихо».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кеглей для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с шнуром для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кеглей для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,	Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге	Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением

по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии, прыжках и метании одной рукой.	взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мячей в вертикальную цель одной рукой, отбивании мяча; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках и прыжки.	враспынную; повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием и прыжках.	заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках и прыжки.
Пособия: доска (ширина 25 см), 6 шнуров, мешочки по количеству детей, гимнастические скамейки.	Пособия: кегли по количеству детей, обруч, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей	Пособия: шнуры по количеству детей, 6-8 кеглей, доска шириной 20 см	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени. На сигнал: «Бабочки!» - бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени. На сигнал: «Бабочки!» - бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кеглей для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с шнуром для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков

Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра «Пробеги тихо».	«Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Совушка».	правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Подвижная игра «Птички и кошка».	гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд. Подвижная игра «Самолеты».	правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. Подвижная игра «Птички и кошка».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Май				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с подбрасыванием мяча, метать мешочки на точность в корзину.
Пособия: 5-6 шнуров, доска (ширина 15 см)	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, кубики по количеству детей, 2 шнура	Пособия: кубики по количеству детей, 2 мишени, мячи (диаметр 6-8см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 6 мешочков, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, корзина, мешочки по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное	ИОО: социально-коммуникативное

развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие	развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс; бег врассыпную. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Зайки» - попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку». Ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров. Подвижная игра «Котят и щенята».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места через шнур. Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котят и щенята».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Метание в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча). Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Подвижная игра «У медведя во бору».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> «Попади В корзину». Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину. «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом. Подвижная игра «Удочка».
Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом, тренировать метание одной рукой на дальность.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель, прыжки через скакалку на двух ногах.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной опоре, тренировать лазанье по гимнастической стенке.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить упражнения с прыжками.
Пособия: 5-6 шнуров, 2 гимнастические скамейки, кубики (6-8 штук), мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, кубики по количеству детей, скакалки по количеству детей, мешочки по количеству детей	Пособия: кубики по количеству детей, 2 мишени, мячи (диаметр 6-8см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, скакалки по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, доска (ширина 15 см), гимнастическая стенка.	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 4 шнура
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс; бег враспынную. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. При повторении упражнения выполнение заданий в движении.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и ног.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i>

корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Прыжки в длину с места через шнуры. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой». Подвижная игра «Котята И щенята».	<i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	<i>Основные виды движений.</i> Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Зайцы и волк».	<i>Основные виды движений.</i> Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. Подвижная игра «У медведя во бору».	<i>Основные виды движений.</i> «Подбрось - поймай». Дети располагаются по всей площадке и упражняются с мячом. «Кто быстрее по дорожке». Прыжки по дорожке на двух ногах; на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра «Самолеты».
Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Угадай, кто позвал».

Июнь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.
Пособия: кубики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки	Пособия: бруски или кубики (5 штук), кубики по количеству детей, мешочки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 5-6 кубиков	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая стенка, доска (ширина 15 см), 5-6 кубиков	Пособия: 2 шнура, 2 стойки, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, кубики по количеству детей,

				мешочки по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая). Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Подвижная игра «Лиса и куры».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки - перепрыгивание через 5 брусков. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов для ног и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Найди пару».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом для рук и ног.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка. Подвижная игра «Ловишки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиками для рук и корпуса.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). Игровое упражнение «Мяч через сетку». Подвижная игра «Совушка».

Заключительная часть Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге в рассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Цель: Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание на дальность, ползание под дугой, прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье, прыжках и равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.
Пособия: кубики по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивной мяч, мяч (диаметр 20-25см)	Пособия: 2 шнура, 2 стойки, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, кубики по количеству детей, мешочки по количеству детей	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 дуги, 5-6 кубиков	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, гимнастическая стенка, доска (ширина 15 см), 5-6 кубиков	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 5-6 кубиков
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег в рассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны; ходьба и бег в рассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в рассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в ряд.
Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с кубиками для рук и корпуса. <i>Основные виды</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения без предметов для ног и корпуса.	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения с мячом для рук и ног. <i>Основные виды</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> упражнения без предметов для ног и корпуса.

<i>движений.</i> Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу». Подвижная игра «Самолеты».	<i>движений.</i> Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2-3 раза). Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ от плеча). Игровое упражнение «Мяч через сетку». Подвижная игра «Совушка».	<i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м. Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Удочка».	<i>движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубиками. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. Подвижная игра «Зайцы и волк».	<i>Основные виды движений.</i> Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Найди пару».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.

Июль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; упражнять детей в развитии глазомера и точности при метании в цель, подбрасывании мяча
Пособия: гимнастическая скамейка (высота 30-35 см), 5-6 шнуров.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, шнуры по количеству детей	Пособия: кегли по количеству детей, 2 стойки, шнур, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей	Пособия: кубики по количеству детей, 6-8 шнуров, гимнастическая скамейка	Пособия: мешочки и мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, корзина
ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-

коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в одну шеренгу, ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную по всему залу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу. Перестроение в три колонны.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Подвижная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с шнуром для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди себе пару».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кеглей для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки между предметами «змейкой». Подвижная игра «Зайцы и волк».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> «Попади в корзину». Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину. «Подбрось - поймай». Дети располагаются свободно по всей площадке и упражняются с мячом. Подвижная игра «Удочка».

«Автомобили».				
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием; в прыжках через скакалку.	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в ползание между предметами, прыжках на двух ногах.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
Пособия: гимнастические скамейки (высота 30-35 см), скакалки по количеству детей, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) на полгруппы, шнуры по количеству детей	Пособия: кегли по количеству детей, 5-6 обручей, 5-6 набивных мячей	Пособия: кубики по количеству детей, 6-8 шнуров, гимнастическая скамейка	Пособия: кубики по количеству детей, 6-8 шнуров, гимнастическая скамейка
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в одну шеренгу, ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную по всему	Вводная часть Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой.

	залу.			
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Индивидуальные игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Самолеты».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с шнуром для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Прокатывание мячей друг другу из положения - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Бег по дорожке, ширина 15 см Подвижная игра «Найди себе пару».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кеглей для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Прыжки из обруча в обруч Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки между предметами «змейкой». Подвижная игра «Зайцы и волк».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Август				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить ходьбу и бег со сменой направления по сигналу; упражнять в заданиях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
Пособия: 5-6 набивных мячей, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, мешочки по количеству детей	Пособия: флажки по количеству детей, 2 обруча, мешочки по количеству детей	Пособия: обручи по количеству детей, бревно, 6-8 шнуров,	Пособия: флажки по количеству детей, 6-8 шнуров, гимнастическая скамейка
ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-

коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Кролики».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. По команде дети прыгают несколько раз подряд в длину с места - «Кто дальше». Метание мешочков на дальность. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель (способ от плеча). Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Подвижная игра «Лошадки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Автомобили».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом. Прыжки между предметами «змейкой». Подвижная игра «Зайцы и волк».
Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить ходьбу	Цель: Упражнять детей в	Цель: Повторить ходьбу	Цель: Упражнять детей в	Цель: Повторить ходьбу

и бег со сменой направления по сигналу; упражнять в заданиях с мячом, прыжках на одной ноге с продвижением вперед.	ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность, упражнения с ловлей мяча.	с выполнением заданий; упражнять детей в прокатывании обручей, в прыжках по прямой и между предметами на одной ноге.	ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	и бег со сменой направления по сигналу; упражнять в заданиях с мячом.
Пособия: доска (ширина 15 см), мешочки по количеству детей, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, мешочки по количеству детей	Пособия: флажки по количеству детей, обручи на полгруппы, 5-6 кеглей	Пособия: обручи по количеству детей, бревно, 6-8 шнуров, 6-8 набивных мячей	Пособия: 5-6 набивных мячей, мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по доске боком при ставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками для рук и ног. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Прокатывание обручей друг другу. Подвижная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем для рук и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов для ног и корпуса. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову.

левой ногое - два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Игровые упражнения с мячом. П. игра «Кролики».		«Лошадки».	и слева, продвигаясь вперед. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Автомобили».	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу. Подвижная игра «Кролики».
Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по 1	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра малой подвижности.

Сентябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носилках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставлением до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить ходьбу между предметами; упражнять детей в развитии движений на основе подвижных игр
Пособия: гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 8-10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура)	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, бруски или кубики (6-8 штук), высота 15 см), 2-4 обруча (дуги), мешочки	Пособия: мяч (диаметр 6-8 см), гимнастические палки по количеству детей, кегли
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; перестроение в колонну по одному в	Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин),	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети переходят на ходьбу в медленном темпе. выполняя более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети	Вводная часть Ходьба в колонне по одному и враспынную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).

движении.		темпа бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	выполняют мелкий, семенящий шаг. Перестроение в три колонны.	
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. подвижная игра «Мышеловка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин. Подвижная игра «Сделай фигуру».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по веревке боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. Подвижная игра «Удочка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен — «Пингвины». Подвижная игра «Мы, веселые ребята».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> «Поймай мяч». Передача мяча в круге, водящий пытается его перехватить. «Будь ловким». Прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Найди свой цвет».
Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Заключительная часть Игра «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носилках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке	Цель: Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить ходьбу между предметами; упражнять детей в развитии движений на основе подвижных игр

энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	взмаху рук в прыжках с доставкой до предмета (в высоту); упражнять в перебрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру	равновесия и прыжках с продвижением вперед	
Пособия: гимнастические скамейки (высота 30-35 см), 8-10 кубиков (высота 6 см), мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы.	Пособия: мячи (диаметр 6-8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек	Пособия: мячи (диаметр 20-25см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 каната (шнура)	Пособия: гимнастические палки по количеству детей бруски или кубики (6-8 штук), высота 15 см), 2-4 обруча (дуги), мешочки	Пособия: мяч (диаметр 6-8 см), гимнастические палки по количеству детей, кегли
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.	Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети переходят на ходьбу в медленном темпе. Выполняя более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети выполняют мелкий, семенящий шаг. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Прыжки в высоту с места («достань до предмета»).	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через

головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами «змейкой». Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол. Подвижная игра «Мышеловка».	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом. Подвижная игра «Сделай фигуру».	друг другу двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Удочка».	группировке. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».	кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу. Подвижная игра «Мышеловка».
Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Заключительная часть Игра «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Октябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Цель: Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Цель: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.

Пособия: мячи (диаметр) (20-25 см) на полгруппы; 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.	Пособия: Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	Пособия: мячи (диаметр) (20-25 см) на полгруппы; 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе и в быстром, в чередовании. Бег врассыпную, по сигналу «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнуры. Бросание мяча двумя	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений.</i> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнуры.

руками от груди (по способу баскетбольного броска). Подвижная игра «Перелет птиц».	Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). Подвижная игра «Не оставайся на полу».	группировке), не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать. Подвижная игра «Удочка»	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет и сойти не спрыгивая. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие, прыжки с трех шагов на препятствие. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска). Подвижная игра «Перелет птиц».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Цель: Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Цель: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей делать повороты во время ходьбы в колонне по одному, в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
Пособия: мячи (диаметр) (20-25 см) на полгруппы; 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4—6 дуг, 6—8 набивных мячей.	Пособия: Обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики).	Пособия: мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, 5—6 брусков (высота 10 см).

ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе и в быстром, в чередовании. Бег врассыпную, по сигналу «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч. Подвижная игра «Перелет птиц».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений.</i> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Удочка»	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки на препятствие. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
--	---	--------------------------------	---	---

Ноябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Цель: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами	Цель: Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках	Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Цель: Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в медленном темпе; ходьбу с перешагиванием через бруски; развивать у детей ловкость в игровых упражнениях с мячом
Пособия: Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	Пособия: обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20-25 см), 5-6 кеглей	Пособия: мячи количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2-4 дуги (обруча)	Пособия: 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см); , 6—8 брусков,
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие

Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию; обычная ходьба в колонне по одному.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. Подвижная игра «Удочка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра в «Пожарные на учении».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Мяч о стенку». Дети выстраиваются в шеренгу перед стеной и одновременно бросают мяч о стенку и ловят его после отскока (расстояние от стенки 3 м). «Поймай мяч». Игроки перебрасывают мяч друг другу, а третий старается коснуться или поймать его. «Не задень». Дети выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть их. Подвижная игра «Мышеловка».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, с выполнением	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

		заданий для рук.		
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах..	Цель: Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами	Цель: Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках	Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Цель: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
Пособия: Мячи (диаметр 10—12 см) на полгруппы, мячи малые (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 кеглей.	Пособия: обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20-25 см), 5-6 кеглей	Пособия: мячи количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2-4 дуги (обруча)	Пособия: 3 гимнастические скамейки, 2 стойки и шнур, мешочки на полгруппы	Пособия: мячи количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2-4 дуги (обруча)
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями,	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба

кеглями, поставленными в одну линию; обычная ходьба в колонне по одному.	поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.	предметами; ходьба врассыпную.		врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Подвижная игра «Удочка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</i> <i>Основные виды движений.</i> Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами. Ходьба между предметами на носках, руки за головой. Подвижная игра в «Пожарные на учении».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Подвижная игра «Удочка».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук.

Декабрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге	Цель: Повторить Разучить игровые упражнения с бегом и

правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча	умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия	врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	прыжками; упражнять в метании снежков на дальность игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность
Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12-20 см), мячи на полгруппы (диаметр 20 см)	Пособия: флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8-10 см) на полгруппы, 8-10 кеглей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8-10 шт)	Пособия: обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6-8 кеглей, мячи	Пособия: 8-10 кеглей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в круге, взявшись за руки, остановка, поворот в другую сторону, и ходьба продолжается; переход на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Вводная часть Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.

Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). Подвижная игра «Кто скорее до флажка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений.</i> Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями. Бросание мяча о стену. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Перепрыгивание через шнуры (бруски). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. «Кто дальше бросит» (бросание мешочков вдаль). Подвижная игра «Мороз-Красный нос».
Заключительная часть Игра «Сделай фигуру».	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Заключительная часть Игра «Сделай фигуру».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку;	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия

отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.				
Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 4 доски, бруски (высота 12-20 см), мячи на полгруппы (диаметр 20 см)	Пособия: флажки по количеству детей, мячи (диаметр 8-10 см) на полгруппы, 8-10 кеглей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8-10 шт)	Пособия: обручи по количеству детей, скамейка гимнастическая (высота 30 см), кубики (высота 6 см), 6-8 кеглей, мячи	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, мешочки (8-10 шт)
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в круге, взявшись за руки, остановка, поворот в другую сторону, и ходьба продолжается; переход на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в круге, взявшись за руки, остановка, поворот в другую сторону, и ходьба продолжается; переход на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Ходьба по наклонной доске боком, приставным	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений.</i> Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 3	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Лазанье до верха гимнастической стенки разнообразным способом,	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений.</i> Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед.

шагом, руки на поясе. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Кто скорее до флажка».	другой) до обозначенного места (кубика, кегли). Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей). Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	не пропуская. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Заключительная часть Игра «Сделай фигуру».	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Январь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	Цель: отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек;
	Пособия: 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей	Пособия: длинный шнур (веревка), 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10-	Пособия: мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча, хоккейные клюшки.	Пособия: шнур, гимнастическая стенка

	(диаметр 25 см)	12 см) на полгруппы		
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке	Вводная часть Построение в шеренгу. Взяться за руки. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, поворот и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются
	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с веревкой. Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. Бросание мяча вверх. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с веревкой. Основные виды движений.</i> Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Хитрая лиса».
	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Цель: Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии	Цель: отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; прыжки через шнур; упражнять в ведении мяча до обозначенного места
	Пособия: 2 скамейки с прорезями и 4 доски, кубики по количеству детей, несколько мячей (диаметр 25 см).	Пособия: длинный шнур (веревка), 4-6 дуг, несколько набивных мячей, мячи (диаметр 10-12 см) на полгруппы, хоккейные клюшки.	Пособия: мячи по количеству детей, 4 набивных мяча, 4 обруча.	Пособия: шнур, мячи на полгруппы, гимнастическая стенка, хоккейные клюшки.
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Вводная часть Построение в шеренгу. Взяться за руки. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, поворот и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.
	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие</i>

	упражнения с кубиком. Основные виды движений. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	упражнения с веревкой. Основные виды движений. Прыжки в длину с места. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Совушка».	упражнения с мячом. Основные виды движений. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	упражнения с веревкой. Основные виды движений. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы. Ведение мяча до обозначенного места. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Хитрая лиса».
	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает - не летает».	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Февраль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании	Цель: Упражнять детей в ходьбе между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее	Цель: Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в	Цель: Упражнять детей в ходьбе между предметами и перестроении в три колонны; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, упражнять в прыжках на

мяча в корзину	под дугу и отбивании мяча о землю.		ведении мяча	двух ногах через шнур
Пособия: обручи по количеству детей, 6-8 брусков, 2-4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20-25 см)	Пособия: палки по количеству детей, 4-6 дуг, мячи (диаметр 10-12 см)	Пособия: 3-4 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей, несколько палок или резинок для подлезания и перешагивания, хоккейные клюшки	Пособия: 2 гимнастические скамейки, 2-4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы	Пособия: гимнастические скамейки, мешочки, шнур
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную. Игра «Сделай фигуру!»	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по наклонной доске, руки в стороны. Прыжки - перепрыгивание через	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> на гимнастических скамейках. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> на гимнастических скамейках. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с

бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	вперед шагом. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	правой рукой (от плеча). Ведение мяча клюшкой. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см. Перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».	и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	расстояния 3 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони». Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Мышеловка».
Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Заключительная часть Эстафета с передачей мяча в колонне. Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу.	Заключительная часть Эстафета с передачей мяча в колонне. Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в ползании между предметами; упражнять в перебрасывании мяча	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, перестроении в колонну по 3; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, ходьбе на носках между кеглями, ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие, прыжки на двух ногах через шнур	Цель: Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; прокатывании мяча между предметами, перебрасывании мяча через шнур; упражнять в подлезании через шнур
Пособия: обручи по	Пособия: кегли 6-8 шт,	Пособия:	Пособия: 2	Пособия: гимнастические

количеству детей, 6-8 брусков, 2-4 доски, несколько больших мячей (диаметр 20-25 см)	мячи на подгруппы, гимнастические палки, хоккейные клюшки, малые мячи	гимнастические скамейки, мешочки с песком, шнур, 6-8 кеглей	гимнастические скамейки, 2-4 кегли для ориентира, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы	палки, мячи, дуги
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному. На сигнал ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную. Игра «Сделай фигуру!»	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную. Игра «Сделай фигуру!»
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках между кеглями. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками. Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Не	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине —	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Прокатывание мяча между предметами. Перебрасывание мяча через шнур. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Пятнашки».

	оставайся на полу».	«Проползи - не урони». Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Мышеловка».	Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Заключительная часть Эстафета с передачей мяча в колонне. Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

Март				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер	Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменениями направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Цель: Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках	Цель: Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, переходящей в бег врассыпную; упражнять в перебрасывании и ловле мяча друг другу прыжки со сменой ног до ориентира и обратно.
Пособия: мячи и мешочки с песком по количеству детей 8-10 обручей, канат	Пособия: 2 стойки, шнур, 8-10 кеглей (кубиков), мешочки для метания	Пособия: обручи по количеству детей, 2 скамейки, кубики, шнуры	Пособия: по два мешочка на каждого ребенка, 3 обруча, 2 стойки и шнур, 5-6 набивных мячей, две	Пособия: мячи на полгруппы детей, кегли

			стойки и рейка	
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Вводная часть Построение в Шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. После бега и ходьбы врассыпную перестроение в колонну по одному.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча). Ползание на четвереньках между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. Прыжки правым (левым) боком через короткие	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева. Ходьба на носках между набивными мячами. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Поймай мяч». Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. двое детей перебрасывают мяч друг другу, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой. Эстафета «Кто быстрее». По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой)

Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя. Подвижная игра «Пожарные на учении».		шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого. Подвижная игра «Ловишки».		ноге до кегли (флажка). Обогнув предмет, они бегут к своей команде. Подвижная игра «Карусель».
Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Заключительная часть Эстафета с мячом (большого диаметра).	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках через набивные мячи и ловле мяча	Цель: Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменениями направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по сигналу инструктора и беге врассыпную, между предметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания инструктора; упражнять в прыжках из обруча в обруч со сменой ног	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; подлезании под дугу; ходьбе с перешагиванием через набивные мячи	Цель: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер
Пособия: мячи и мешочки с песком по количеству детей, 8-10 набивных мячей, канат	Пособия: 2 стойки, шнур, 8-10 кеглей (кубиков), мешочки для метания	Пособия: кубики, 2 гимнастические скамейки, обручи	Пособия: набивные мячи, мешочки с песком	Пособия: мячи и мешочки с песком по количеству детей 8-10 обручей, канат
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить

поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.	колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	ходьба со сменой короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м. Прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи». Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. Подвижная игра «Ловишки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя. Подвижная игра «Пожарные на учении».
Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Заключительная часть Эстафета с мячом (большого диаметра).	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Заключительная часть Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

Апрель				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
Пособия: 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.	Пособия: Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Пособия: Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков, скакалка.	Пособия: Большой шнур, скакалки на полгруппы, шведская стенка.	Пособия: Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков, скакалка.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.
Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

<i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	<i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	<i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой (правой и левой) способом от плеча. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову. Подвижная игра «Удочка».	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Карусель».	<i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель (правой и левой рукой). Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Удочка».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному между предметами.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному между предметами.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах, бросании и ловле мяча	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и

одной рукой.		равновесии.		равновесии.
Пособия: 2 гимнастические скамейки, малые мячи на всю группу.	Пособия: Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Пособия: Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков, скакалка.	Пособия: 2 гимнастические скамейки, 3-4 набивных мяча, шведская стенка.	Пособия: Мячи по количеству детей, 2. гимнастические скамейки, по два мешочка на каждого ребенка, 10—12 кубиков, скакалка.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> со скакалкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель (правой и левой рукой). Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой (правой и левой) способом от плеча. Ползание по полу с последующим переползанием через

правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками. Подвижная игра «Медведи и пчелы».	м. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	пятку одной ноги к носку другой. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Удочка».	вниз, не пропуская реек. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты. Подвижная игра «Карусель».	скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову. Подвижная игра «Удочка».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному между предметами.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному между предметами.

Май				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Цель: Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.				
Пособия: 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи на полгруппы.	Пособия: 10 шнуров, шнуры, мячи на всю группу.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	Пособия: 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), обручи на каждого ребенка.	Пособия: 10—12 кеглей, мячи на полгруппы, ракетки и воланы для игры в бадминтон.
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Вводная часть Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).
Основная часть <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения</i> без предметов <i>Основные</i> виды <i>движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения</i> с мячом. <i>Основные</i> виды <i>движений.</i> Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения</i> с мячом. <i>Основные</i> виды <i>движений.</i> Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым)	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения</i> с обручем. <i>Основные</i> виды <i>движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.	Основная часть <i>Общеразвивающие</i> <i>упражнения</i> без предметов <i>Основные</i> виды <i>движений.</i> «Проведи мяч». Провести мяч ногами, не задев кегли и не отпуская его от себя далеко.

поясе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка».	Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». Подвижная игра «Не оставайся на полу».	боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука».	«Пас друг другу». Передача мяча друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. «Отбей волан». Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
Заключительная часть Игра «Что изменилось?».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Что изменилось?».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и ползаньи под дугу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
Пособия: 2 гимнастические скамейки, 4—5 набивных мячей, малые мячи ва	Пособия: 10 шнуров, шнуры, мячи на всю группу, дуга, кольцо (корзина).	Пособия: Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	Пособия: 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12	Пособия: 10 шнуров, шнуры, мячи на всю группу.

полгруппы.			шт.), обручи на каждого ребенка.	
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Вводная часть Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Вводная часть Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м. Подлезание под дугу (обруч). Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Пролезание в обруч правым (левым) боком. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». Подвижная игра «Не оставайся на полу».

Подвижная игра «Мышеловка».		«Пожарные на учении».		
Заключительная часть Игра «Что изменилось?».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Июнь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.	Цель: Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.	Цель: Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, беге между предметами; упражнять в бросании и ловле мяча самостоятельно и в парах.	Цель: Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в прокатывании набивного мяча.
Пособия: По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы, кегли на всю группу.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли (5—6 шт.).	Пособия: Мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, гимнастические палки на всю группу, шведская стенка.	Пособия: мячи на всю группу, кегли	Пособия: Набивные мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, гимнастические палки на всю группу, шведская стенка.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное

развитие	развитие	развитие	развитие	развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость, затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м.	Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кеглями. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по бревну, руки свободно балансируют. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Метание мешочков в корзину (обруч). Подвижная игра «Пятнашки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги. Метание мячей (мешочков) на дальность. Подлезание под шнур в группировке. Подвижная игра «Мы, веселые ребята».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы, и ловля их двумя руками. Ходьба на носках между шнурами, руки за головой. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами. Подвижная игра «Удочка»	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы, и ловля их двумя руками. «Мяч о стенку». Бросание, и ловля мяча после удара об пол. «Подбрось и поймай». Бросок мяча вверх, и ловля его после хлопка в ладоши. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы, и ловля их двумя руками. «Мяч о стенку». Бросание, и ловля мяча после удара об пол. «Подбрось и поймай». Бросок мяча вверх, и ловля его после хлопка в ладоши. Подвижная игра «Удочка»

Заключительная часть Игра малой подвижности «Затейники».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Кто ушел?».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, ходьбе с заданием;	Цель: Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки прокатывания набивных мячей; упражнять в подлезании под дугу.	Цель: Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в прокатывании набивного мяча.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, беге между предметами; упражнять в бросании и ловле мяча в парах, играть в эстафеты.	Цель: Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.
Пособия: По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, наличие бревна (или скамеек), набивные мячи на полгруппы, 7-8 скакалок, кегли на всю группу.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, набивные мячи на полгруппы, 3—4 дуги.	Пособия: Набивные мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, гимнастические палки на всю группу, шведская стенка.	Пособия: мячи на всю группу, кегли	Пособия: Малые мячи по количеству детей, шнур и 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли (5—6 шт.).
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие

Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скалки. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость, затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал перестроение в колонну по два в движении. Предварительно воспитатель предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м.	Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость, затем переход на бег без ускорения, и так несколько раз.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кеглями.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по бревну, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении до предмета. Подлезание под 3—4 дуги. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперед в руки партнеру. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Мяч водящему». Выполняется в круге. Эстафета «Кто быстрее». По сигналу игроки, стоящие первыми бегут к нему, берут по одному предмету и возвращаются в конец своей колонны. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги. Метание мячей (мешочков) на дальность. Подлезание под шнур в группировке. Спортивная игра Городки
Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть

Игра малой подвижности «Затейники».	Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.	Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.
-------------------------------------	--	-------------------------------------	-----------------------------	--

Июль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, передаче мячей, одной и двумя руками;	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, передаче мячей, одной и двумя руками;
Пособия: мешочки на полгруппы, наличие бревна (или скамеек), мячи на всю группу.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	Пособия: Большой шнур, скакалки на полгруппы, шведская стенка, мешочки на полгруппы.	Пособия: Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Пособия: мешочки на полгруппы, наличие бревна (или скамеек), мячи на всю группу, бадминтон на полгруппы.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом бег врассыпную;	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в	Вводная часть Ходьба в колонне по одному: бег до 1,5 мин в среднем темпе; ходьба и	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в	Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в

бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной поодному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.	колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	бег между предметами (в чередовании).	колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы, и ловля их двумя руками. «Мяч о стенку». Бросание, и ловля мяча после удара об пол. Подвижная игра «Пятнашки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пожарные на учении».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Подвижная игра «Карусель».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> со скакалкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> «Проведи мяч». Провести мяч ногами, не задев кегли и не отпуская его от себя далеко. «Пас друг другу». Передача мяча друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. «Отбей волан». Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Что изменилось?».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, передаче и прокатывании набивных мячей с ориентированием в пространстве	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.
Пособия: мешочки на полгруппы, шведская стенка, набивные мячи на пол группы.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.	Пособия: 2 гимнастические скамейки, 3-4 набивных мяча, шведская стенка.	Пособия: Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. По сигналу переход к бегу колонной поодному с нахождением своего места. Перестроение в колонну	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному: бег до 1,5 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

по три.				
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперед в руки партнеру. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Пролезание в обруч правым (левым) боком. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> со скакалкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. Пролезание в обруч. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Спортивная игра Городки
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Август				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в	Цель: Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на	Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне; упражнять в ходьбе на

поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие, ходьбе с заданием;	прокатывании обручей и пролезании в них.	скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.	гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	повышенной опоре, сохраняя равновесие, передаче мячей, одной и двумя руками;
Пособия: По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, наличие бревна (или скамеек), набивные мячи на полгруппы, 7-8 скакалок, кегли на всю группу.	Пособия: Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Пособия: Мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, гимнастические палки на всю группу, шведская стенка.	Пособия: 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), обручи на каждого ребенка.	Пособия: мешочки на полгруппы, наличие бревна (или скамеек), мячи на всю группу, бадминтон на полгруппы.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал перестроение в колонну по два в движении. Рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. Бег шеренгами на	Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Вводная часть Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).

		скорость — отрезок в 20 м.		
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кеглями. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по бревну, руки свободно балансируют. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Метание мешочков в корзину (обруч). Подвижная игра «Пятнашки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> со скакалкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы, и ловля их двумя руками. Ходьба на носках между шнурами, руки за головой. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами. Подвижная игра «Удочка»	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов <i>Основные виды движений.</i> «Проведи мяч». Провести мяч ногами, не задев кегли и не отпуская его от себя далеко. «Пас друг другу». Передача мяча друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. «Отбей волан». Дети отбивают волан друг другу, стараясь, чтобы он как можно дольше находился в воздухе. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Затейники».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Что изменилось?».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Цель: Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение	Цель: Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в

повышенной опоре, сохраняя равновесие, ходьбе с заданием;		влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в прокатывании набивного мяча.	ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	пролезании в обруч и равновесии.
Пособия: По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, наличие бревна (или скамеек), набивные мячи на полгруппы, 7-8 скакалок, кегли на всю группу.	Пособия: Скакалки по количеству детей, 8—10 кубиков, обручи с широким ободом на полгруппы.	Пособия: Набивные мячи на полгруппы, 2 длинных шнура, гимнастические палки на всю группу, шведская стенка.	Пособия: 2 гимнастические скамейки, кегли и набивные мячи (по 12 шт.), обручи на каждого ребенка.	Пособия: Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал перестроение в колонну по два в движении. Рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м.	Вводная часть Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.
Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

<i>Общеразвивающие упражнения с кеглями. Основные виды движений.</i> Ходьба по бревну, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. Спортивная игра Городки	<i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. Пролезание в обруч. Спортивная игра Городки	<i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперед в руки партнеру. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз. Спортивная игра Городки	<i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. Спортивная игра Городки	<i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. Спортивная игра Городки
Заключительная часть Игра малой подвижности «Затейники».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

Сентябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе между	Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом,	Цель: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.

предметами. Развивать точность движений при переброске мяча.	мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.		
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; 8-10 кеглей	Пособия: флажки по количеству детей, 2 стойки, шнур, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 8-10 кеглей	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4 кегли, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 8-10 обручей	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 мяча (диаметр 20-25 см), 8-10 набивных мячей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> «Быстро в колонну». Свободный бег по площадке, по сигналу	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с флажками. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с малым мячом. <i>Основные виды движений.</i> Подбрасывание мяча одной рукой, и ловля его двумя руками.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастическими палками. <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с малым мячом. <i>Основные виды движений.</i> Эстафета «Передача мяча в колоннах». «Пройди — не задень».

построиться в колонну. «Мяч над головой». Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. «Пройди — не задень». Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках. Подвижная игра «Ловишки».	небольшого разбега. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Равновесие: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны. Подвижная игра «Удочка».	на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8—10 обручей лежат в шахматном порядке). Подвижная игра «Не попадись».	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Совушка».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Летает — не летает».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при прыжках на двух ногах, между предметами. Развивать точность движений при переброске мяча.	Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Цель: Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Цель: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе между предметами. Развивать точность движений при переброске мяча.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; мешочки по количеству детей, 8-10 набивных	Пособия: флажки по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, 8-10	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 4 кегли, 2 гимнастические	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 8-10 набивных мячей, обручи	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; 8-10 кеглей

мячей.	набивных мячей.	скамейки.	на полгруппы, 8-10 шнуров	
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м ходьба, 20 м — бег); бег врассыпную. Перестроение в колонну по три. Перестроение в колонну по три.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> «Пингвины». Выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи «Пас на ходу». По сигналу дети, бросая по ходу мяч в парах, передвигаются на противоположную сторону зала.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). Упражнение в ползании	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений.</i> Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Основные виды движений.</i> Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры два прыжка на одной	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> «Быстро в колонну». Свободный бег по площадке, по сигналу построиться в колонну. «Мяч над головой». Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. «Пройди — не задень». Играющие строятся в две

«Стоп!» Все играющие идут в обход по кругу. По сигналу «Стоп!» все должны остановиться там, где их застала команда. Подвижная игра «Ловишки».	— «крокодил». Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше. Подвижная игра «Удочка».	ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге. Подвижная игра «Не попадись».	колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках. Подвижная игра «Ловишки».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Октябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Цель: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 8-10 коротких шнуров (косичек), 2 гимнастические скамейки, 4 кегли	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, обручи по количеству	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 4 набивных мяча	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; 4 коротких шнура, 2 гимнастические скамейки, 4 кегли, 4 мешочка

	детей			
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи).	Вводная часть Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, сменяется короткими, семенящими шагами, руки на поясе. Бег враспынную,	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи).
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> на гимнастических скамейках. <i>Основные виды движений.</i> Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей

и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Перелет птиц».	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	балансируя руками. Подвижная игра «Удочка».	ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Подвижная игра «Удочка».	(большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Перелет птиц».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Эхо».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Цель: Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; 4 коротких шнура, 2 гимнастические скамейки, 4 кегли, 4 мешочка	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, обручи по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 6—8 набивных мячей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 4-6 мешочков, 2 гимнастические скамейки, 8-10 набивных мячей, 2 обруча	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см). по количеству детей, маты или резиновая дорожка, обручи по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между предметами,	Вводная часть Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. ходьба	Вводная часть Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег

поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи).	с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия.	подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	широким шагом, с энергичной работой рук, сменяется короткими, семенящими шагами, руки на поясе. Бег врассыпную,	с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Перелет птиц».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> на гимнастических скамейках. <i>Основные виды движений.</i> Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Подвижная игра «Удочка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Эхо».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Эхо».

Ноябрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугой, в равновесии.	Цель: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и метании	Цель: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через канат; повторить эстафету с мячом.
Пособия: 2 мяча (диаметр) (20-25 см); 8-10 коротких шнуров, канат	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20 см) на полгруппы, скакалки по количеству детей	Пособия: кубики по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 дуги	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, 6—8 кубиков	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; канат
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Вводная часть Ходьба и бег между предметами. Ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.

	на пояс).			
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы. Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). Подвижная игра «Фигуры».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с кубиком. <i>Основные виды движений.</i> Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. Лазанье под дугу. не касаясь ее верхнего края. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию Подвижная игра «Перелет птиц».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Подвижная игра «Фигуры».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Подвижная игра «Догони свою пару».
Заключительная часть Игра «Угадай чей голосок?»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Угадай чей голосок?»
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через канат; повторить эстафету с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке	Цель: Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание одной рукой в горизонтальную цель; упражнять в ползании, ходьбе по	Цель: Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход	Цель: Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

	на четвереньках с мешочком на спине.	повышенной опоре	с одного пролета на другой; повторить упражнения на равновесие.	
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; канат	Пособия: 3-4 набивных мяча, скакалки по количеству детей	Пособия: кубики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, мешочки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, 6—8 кубиков, корзина	Пособия: скакалки по количеству детей, 3-4 набивных мяча, 8-10 кубиков
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Вводная часть Ходьба и бег между предметами. Ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному).
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень». Прыжки между кубиками,

левой ногой, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант. Подвижная игра «Догони свою пару».	направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Подвижная игра «Фигуры».	прямом направлении, затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Перелет птиц».	(особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Фигуры».	поставленными по двум сторонам зала. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Заключительная часть Игра «Угадай чей голосок?»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра «Затейники».

Декабрь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Цель: Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 8-10 набивных	Пособия: 2 гимнастические скамейки, ленточки по	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 гимнастические	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; 8-10 кеглей, скакалки по

мячей, 8-10 шнуров, 6-8 кубиков	количеству детей, 3 мяча (диаметр 20-25 см)	скамейки	скамейки, 1—2 мата	количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким свободным шагом; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу со сменой направления.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, поджав вторую ногу, руки в стороны; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения в парах. Основные виды движений.</i> Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики,	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Ползание по скамейке на	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений.</i> Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх, и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове,	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения в парах. Основные виды движений.</i> «Пройди — не задень». Ходьба между кеглями, поставленными в линию. «Пас на ходу». По команде играющие передвигаются с одной стороны зала на другую и на ходу перебрасывают

набивные мячи). Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Хитрая лиса».	ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой».	боков. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробышки».	руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Подвижная игра «Хитрая лиса».	мяч друг другу. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Игра малой подвижности «Эхо!».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Эхо».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Цель: Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Цель: Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мя- чом, упражнения в прыжках, на равновесие.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 8-10 шнуров, 6-8 кубиков, 2 гимнастические скамейки	Пособия: 9-12 набивных мячей, 3 дуги, 3 мяча (диаметр 20-25 см)	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 мата, 5-6 кеглей	Пособия: скакалки по количеству детей, гимнастическая стенка, 8- 10 набивных мячей	Пособия: Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 6—8 набивных мячей.
ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально- коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному между кеглями,	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с ускорением и	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки и	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу

стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	широким свободным шагом; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу со сменой направления.	воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Подвижная игра «Хитрая лиса».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура. Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам). Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Пас на ходу». Двигаясь на противоположную сторону зала, пары перебрасывают мяч по ходу движения. Эстафета «Кто быстрее». Дети выполняют прыжки на двух ногах в прямом направлении до предмета и обратно. «Пройди — не урони». Ходьба на носках между кеглями, руки за голову (или на пояс). Подвижная игра «Лягушки и цапля».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Игра малой подвижности «Эхо!».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Эхо».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Январь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Цель: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Цель: Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
	Пособия: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, гимнастические маты, кубики по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, 8-10 кеглей	Пособия: скакалки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики), 4-6 мешочков	Пособия: гимнастические палки по количеству детей; 8-10 набивных мячей, 2 гимнастические скамейки, 4-6 мешочков, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, прыжки через набивные мячи.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег враспынную с остановкой по.

			колонны.	
	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч». Двое перебрасывают мяч друг другу а третий игрок старается поймать мяч или коснуться его. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Переброска мячей друг другу в шеренгах после отскока о пол. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстояние. Равновесие — ходьба на носках, между предметами руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначенной линии. Подвижная игра «Два Мороза».
	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Цель: Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, гимнастические	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, 8-	Пособия: скакалки по количеству детей, 2 гимнастические	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, 8-

	маты, кубики по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 4-6 мешочков, хоккейные клюшки	10 кеглей, хоккейные клюшки	скамейки, 1—2 мата (или поролоновые коврики), 4-6 мешочков, хоккейные клюшки	10 кеглей, хоккейные клюшки
	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, прыжки через набивные мячи.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, прыжки через набивные мячи.
	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку, и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ведение мяча клюшкой.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Переброска мячей друг другу в шеренгах после отскока о пол. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстояние. Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание на четвереньках между предметами. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы. Выполняется двумя колоннами.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Переброска мячей друг другу в шеренгах после отскока о пол. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстояние. Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра

	Подвижная игра «Совушка».	«Удочка».	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Паук и мухи».	«Удочка».
	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Февраль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Цель: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Цель: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы; 8-10 коротких шнуров, 2 гимнастические скамейки, 4-6 набивных мячей, обручи по количеству детей	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 2 дуги, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 обруча, 2 гимнастические скамейки, гимнастическая стенка	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 4 набивных мяча, 8-10 обручей	Пособия: 3-4 мяча (диаметр 20-25 см); 8-10 коротких шнуров, 2 гимнастические скамейки, 4-6 набивных мячей, обручи по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное

развитие	развитие	развитие	развитие	развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу, перестроение в колонну по три.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот кругом. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. «Попади в круг». Метание мешочков	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Подвижная игра «Жмурки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой. «Передача мяча по кругу». Подвижная игра «Ключи».

		правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу. Подвижная игра «Не попадись»		
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Цель: Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Цель: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
Пособия: 3-4 мяча (диаметр 20-25 см); 8-10 коротких шнуров, 2 гимнастические скамейки, 4-6 набивных мячей, обручи по количеству детей, хоккейные клюшки	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 4 набивных мяча, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, хоккейные клюшки	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 обруча, 4 набивных мяча, 2 гимнастические скамейки, хоккейные клюшки, гимнастическая стенка	Пособия: 4-6 мешочков, гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей, хоккейные клюшки	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 2 дуги, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, хоккейные клюшки
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие

Вводная часть Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу, перестроение в колонну по три.	Вводная часть Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот кругом. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой. Удар клюшкой по воротам. «Передача мяча по кругу». Подвижная игра «Ключи».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи). Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель. Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Не	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал — садись». Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Жмурки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Удар клюшкой по воротам. Подвижная игра «Не оставайся на земле».

		попадись»		
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Март				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Цель: Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 2 гимнастические скамейки	Пособия: 2 стойки, шнур, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, флажки по количеству детей	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, мешочки по количеству детей, обруч, 2 гимнастические скамейки	Пособия: 8-10 набивных мячей гимнастическая стенка, 1—2 мата	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Вводная часть «Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м), повернуться кругом и

		полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.		от линии финиша повторить задание.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись. Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками, и ловля его после отскока от пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек») Подвижная игра «Затейники».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Подвижная игра «Волк во рву».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Мяч о стенку». Игрок бросает мяч о стенку, затем ухолит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Лягушки в болоте».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Игра малой подвижности.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках,	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Цель: Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании под шнур прямо и боком; повторить упражнения с мячом и прыжки через скакалку.	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.

эстафету с мячом.		повышенной опоре.		
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 2 гимнастические скамейки	Пособия: 2 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, флажки по количеству детей, 8-10 коротких шнуров	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, мешочки по количеству детей, обруч, 2 гимнастические скамейки, 8-10 кеглей.	Пособия: 2 мяча (диаметр 20-25 см), 2 стойки, шнур, скакалки по количеству детей	Пособия: 2 стойки, шнур, мячи (диаметр 20-25 см) на полгруппы, флажки по количеству детей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками. Ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через шнуры, по одной стороне зала дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками, и ловля его после отскока от пола (земли).

вперед. Эстафета с мячом. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону. Подвижная игра «Ключи».	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Подвижная игра «Затейники».	Равновесие — ходьба между предметами Подвижная игра «Волк во рву».	продвигаясь вперед. Подвижная игра «Совушка».	Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек») Подвижная игра «Затейники».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности по выбору детей.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Апрель				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Цель: Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 2 гимнастические скамейки, 4 шнура, кубики по количеству детей.	Пособия: обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20 см) на полгруппы, маты или резиновая дорожка, 2-3 кубика	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 8-10 набивных мячей	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата, 4 мешочка, 8-10 кеглей	Пособия: кубики и мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 8-10 обручей
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Игра «Быстро возьми».	Вводная часть Ходьба и бег в колонне	Вводная часть Построение в шеренгу,	Вводная часть Игровое задание «По	Вводная часть Игровое задание «Быстро

Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде «Быстро возьми!» Каждый быстро берет кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим.	по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	местам». Играющие делятся на 3—4 команды и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.	в шеренгу». Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу. На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый должен быстро найти свое место в шеренге.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета») Подвижная игра «Затейники».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</i> <i>Основные виды движений.</i> Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Салки с ленточкой».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> «Перешагни — не задень». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы. Подвижная игра «Охотники и утки».
Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть	Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в передаче мяча друг другу, ползании под шнур.	Цель: Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; 2 гимнастические скамейки; скакалки, мешочки и кубики по количеству детей.	Пособия: обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20 см) 2 шт., маты или резиновая дорожка, 2 стойки, шнур	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, скакалки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) на полгруппы, 2 гимнастические скамейки, 1—2 мата, 8-10 коротких шнуров, 8-10 кеглей	Пособия: обручи по количеству детей, мячи (диаметр 20 см) на полгруппы, маты или резиновая дорожка, 2-3 кубика
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. По команде «Быстро возьми!» Каждый быстро берет кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения на</i>	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i>

мячом. <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). Подвижная игра «Хитрая лиса».	<i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). Эстафета с мячом «Передал — садись». Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. Подвижная игра «Мышеловка».	предметов. <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно. Подвижная игра «Затейники».	гимнастических скамейках. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. Игровое упражнение с бегом «Догони пару». Подвижная игра «Салки с ленточкой».	<i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Май				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед между предметами; в бросании малого мяча о стенку.
Пособия: мячи (диаметр	Пособия: мячи (диаметр	Пособия: мешочки по	Пособия:	Пособия: мячи (диаметр

6—8 см) по количеству детей; обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки	20 см) по количеству детей, 2 обруча.	количеству детей, 2 гимнастические скамейки.	гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая стенка, 8-10 кубиков, 2 гимнастические скамейки	6—8 см) по количеству детей; обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере-строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере-строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролетание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Метание мешочков на дальность. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Основные виды движений.</i> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке,

Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. Подвижная игра «Совушка».	верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки».	другой, руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробы и кошка».	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между кубиками. Подвижная игра «Охотники и утки».	сойти с нее в конце, не прыгая. Броски мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками, Прыжки на двух ногах между предметами; («Кто быстрее»). Подвижная игра «Совушка».
Заключительная часть Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Заключительная часть Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед между предметами; в бросании малого мяча о стенку.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом, упражнения в равновесии.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в лазании под шнур в группировке.	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей; обручи по количеству детей, 2 гимнастические скамейки	Пособия: мешочки и мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 2 вертикальные мишени, 8-10 набивных мячей.	Пособия: мешочки по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 8-10 набивных мячей, 2 стойки, шнур.	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, 4 мешочка, 8-10 кубиков, 2 гимнастические скамейки	Пособия: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 2 обруча.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по	Вводная часть Ходьба в колонне по	Вводная часть Ходьба в колонне по	Вводная часть Ходьба в колонне по	Вводная часть Ходьба в колонне по

одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.	одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Броски мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками, Прыжки на двух ногах между предметами; («Кто быстрее»).Подвижная игра «Совушка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги. Метание мешочков в вертикальную цель. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. Подвижная игра «Горелки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> <i>Основные виды движений.</i> Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Подвижная игра «Воробы и кошка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</i> <i>Основные виды движений.</i> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Выполняется двумя колоннами. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове Подвижная игра «Охотники и утки».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i> <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. Подвижная игра «Горелки».
Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Ходьба в колонне по	Заключительная часть Игра малой подвижности	Заключительная часть Игра малой подвижности

«Великаны и гномы».	«Летает — не летает».	одному.	«Летает — не летает».	«Летает — не летает».
---------------------	-----------------------	---------	-----------------------	-----------------------

Июнь				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – паса и ведения мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; развивать точность движений в упражнениях с воланом.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить упражнения в прыжках и пролезании в обруч, развивать ловкость в прокатывании обруча.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов баскетбола – паса и прыжков в высоту.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – паса и ведении мяча.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; 8-10 набивных мячей.	Пособия: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, воланы по количеству детей	Пособия: обручи по количеству детей, 3-4 кубика.	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; 8-10 набивных мячей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Вводная часть Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.
Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть	Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений. «Мяч в стенку». Отбивать мяч о стенку попеременно правой и левой ногой. «Ловкие ребята». Посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно. «Обведи точно». Обвести мяч вокруг предметов правой и левой ногой. Подвижная игра «Мышеловка»	Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. «Не урони». Подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе. «Перебрось - поймай». Подбрасывание волана одной рукой, и ловля его другой, стоя на месте и в движении. «Волан навстречу». По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив. Подвижная игра «Горелки».	Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. «Ловкие прыгуны». Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. «Прокати – не урони». Эстафета прокатывание обруча до обозначенной линии в колоннах. Подвижная игра «Ключи»	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений. Метание мячей на дальность. «Достань до предмета» Прыжки в высоту с короткого разбега. Передача мячей в парах. Бросок выполнять одной рукой, ловить можно двумя. Подвижная игра «Ловишки в парах».	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений. «Мяч в стенку». Отбивать мяч о стенку попеременно правой и левой ногой. «Ловкие ребята». Посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно. «Обведи точно». Обвести мяч вокруг предметов правой и левой ногой. Подвижная игра «Охотники и утки».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает – не летает.»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – удара по цели и ведения мяча.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; развивать точность движений в упражнениях с воланом.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить упражнения в прыжках и пролезании в обруч, развивать ловкость в прокатывании обруча.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; повторить прыжки в длину и высоту, и упражнения на равновесие на повышенной опоре.	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить упражнения в прыжках и пролезании в обруч, развивать ловкость в прокатывании обруча.
Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; 8-10 набивных мячей.	Пособия: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, воланы и ракетки по количеству детей	Пособия: обручи по количеству детей, 8-10 кубиков.	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: обручи по количеству детей, 8-10 кубиков.
ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-	ИОО: социально-

коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> «Обведи точно». Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой. «Гол в ворота». Игроки стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота. «Сбей предмет». После небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет. Спортивная игра	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> «Волан навстречу». Каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. «Забрось в кольцо». По сигналу ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу-вверх одной рукой, стараясь попасть в кольцо. «Отрази волан Водящий становится в круг перед играющими и поочередно	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки между кеглями на одной и двух ногах. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. «Прокати – не урони». Эстафета прокатывание обруча до обозначенной линии в колоннах. Спортивная игра Городки.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с малым мячом. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега (в яму с песком или на мат). «Достань до предмета» Прыжки в высоту с короткого разбега. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине присесть – руки в стороны, в конце спрыгнуть на мат. Спортивная игра Городки.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручем. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки между кеглями на одной и двух ногах. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. «Прокати – не урони». Эстафета прокатывание обруча до обозначенной линии в колоннах. Спортивная игра Городки.

Городки.	бросает им волан, а те отбивают его. Спортивная игра Городки.			
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «Летает – не летает.»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Июль				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; повторить прыжки в длину и высоту, и упражнения на равновесие на повышенной опоре.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – удара по цели и передачи мяча.	Цель: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; развивать координацию движений в упражнениях со скакалкой, повторить передачу мяча в колонне.	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; развивать точность движений в упражнениях с воланом и ракеткой.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; повторить прыжки в длину и высоту, и упражнения на равновесие на повышенной опоре.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; ворота	Пособия: скакалки по количеству детей, 4—6 набивных мячей.	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, воланы и ракетки по количеству детей, 2 стойки, шнур	Пособия: мяч (диаметр 6—8 см), 2 гимнастические скамейки.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую	Вводная часть «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на

ходьбу; повторить бег.	в колене ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.	ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп»! остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ходьбу; повторить бег.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега (в яму с песком или на мат). «Достань до предмета» Прыжки в высоту с короткого разбега. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине присесть – руки в стороны, в конце спрыгнуть на мат. Подвижная игра «Воробы и кошка».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом. <i>Основные виды движений.</i> «Мяч водящему». Водящий в кругу посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу. «Пас в тройке». Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево. «Попади в ворота». Провести мяч через площадку до обозначенной линии и, не доходя 2 м до ворот, забить мяч в ворота. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с короткой скакалкой. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки через лежащую скакалку слева-справа на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Эстафета «Передача мяча в колонне». Подвижная игра «Хитрая лиса».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений.</i> «Подбей волан». Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю. «Пройди — не урони». Дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. «Волан через сетку». Дети из одной команды подают волан, а ребята из второй команды отбивают волан через сетку. Подвижная игра «Волк во рву».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов. <i>Основные виды движений.</i> Прыжки в длину с разбега (в яму с песком или на мат). «Достань до предмета» Прыжки в высоту с короткого разбега. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине присесть – руки в стороны, в конце спрыгнуть на мат. Подвижная игра «Салки».
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; повторить прыжки в длину и высоту, и упражнения на равновесие на повышенной опоре.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – ведения и передачи мяча.	Цель: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; развивать координацию движений в упражнениях со скакалкой, повторить упражнения с мячом	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; развивать точность движений в упражнениях с воланом и ракеткой.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – удара по цели и передачи мяча.
Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 8-10 кубиков.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей;	Пособия: скакалки по количеству детей, 4—6 мячей (диаметр 20-25 см)	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, воланы и ракетки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; ворота
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.	Вводная часть «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег враспынную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> без	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с короткой	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения</i> с мячом.

предметов. Основные виды движений. Прыжки между предметами (кубиками, кеглями), на двух ногах. «Достань до предмета» Прыжки в высоту с короткого разбега. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Спортивная игра Городки.	Основные виды движений. «Быстрый пас». Играющие становятся полукругом, водящий быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т.д. «Ловко и быстро». Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки, слегка подбивая его то правой, то левой ногой. «Пас по кругу». Играющие стоят по кругу прокатывают мяч друг другу несильным, но точным движением ноги. Спортивная игра Городки.	скакалкой. Основные виды движений. Прыжки через лежащую скакалку слева-справа на одной ноге. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед, назад, скрестно. Эстафета «Мяч водящему». Спортивная игра Городки.	гимнастической палкой. Основные виды движений. «Забрось в кольцо». Дети подходят к кольцу и бросают волан снизу вверх одной рукой, стараясь попасть в кольцо. «Отрази волан». Водящий; становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. «Подбей волан». Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз. Спортивная игра Городки.	Основные виды движений. «Мяч водящему». Водящий в кругу посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу. «Пас в тройке». Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево. «Попади в ворота». Провести мяч через площадку до обозначенной линии и, не доходя 2 м до ворот, забить мяч в ворота. Спортивная игра Городки.
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.

Август				
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить упражнения в прыжках и пролезании в обруч,	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; развивать	Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить упражнения в прыжках и пролезании в обруч,

развивать ловкость в прокатывании обруча.	элементов футбола – паса и ведении мяча.	элементов баскетбола – паса и прыжков в высоту.	точность движений в упражнениях с воланом и ракеткой.	развивать ловкость в прокатывании обруча.
Пособия: обручи по количеству детей, 3-4 кубика.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; 8-10 набивных мячей.	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, воланы и ракетки по количеству детей, 2 стойки, шнур	Пособия: обручи по количеству детей, 3-4 кубика.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> «Ловкие прыгуны». Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах —	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> «Мяч в стенку». Отбивать мяч о стенку попеременно правой и левой ногой. «Ловкие ребята».	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений.</i> Метание мячей на дальность. «Достань до предмета» Прыжки в высоту с	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> «Подбей волан». Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Прыжки между кеглями на одной и двух ногах. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь

то вправо, то влево. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. «Прокати – не урони». Эстафета прокатывание обруча до обозначенной линии в колоннах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно. «Обведи точно». Обвести мяч вокруг предметов правой и левой ногой. Подвижная игра «Удочка»	короткого разбега. Передача мячей в парах. Бросок выполнять одной рукой, ловить можно двумя. Подвижная игра «Салки с ленточками».	большее количество раз и не дать волану упасть на землю. «Пройди — не урони». Дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. «Волан через сетку». Дети из одной команды подают волан, а ребята из второй команды отбивают волан через сетку. Подвижная игра «Волк во рву».	руками пола и не касаясь верхнего края обруча. «Прокати – не урони». Эстафета прокатывание обруча до обозначенной линии в колоннах. Подвижная игра «Охотники и утки»
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.
1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Цель: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; повторить упражнения в прыжках и пролезании в обруч, развивать ловкость в прокатывании обруча.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – удара и ведения мяча.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; упражнять в равновесии, прыжках в высоту и метании мячей в цель	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; развивать точность движений в упражнениях с воланом и ракеткой.	Цель: Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при изучении элементов футбола – паса и ведении мяча.
Пособия: обручи по количеству детей, 3-4 кубика.	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; 8-10 набивных мячей.	Пособия: мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, вертикальная цель	Пособия: гимнастические палки по количеству детей, воланы и ракетки по количеству детей	Пособия: мячи (диаметр 20-25 см) по количеству детей; 8-10 набивных мячей.
ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное	ИОО: социально-коммуникативное развитие; речевое развитие, познавательное

развитие	развитие	развитие	развитие	развитие
Вводная часть Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» повернуть в другую сторону и продолжить ходьбу (поворот выполняется без остановки); бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Вводная часть Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.
Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений.</i> Прыжки между кеглями на одной и двух ногах. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. «Прокати – не урони». Эстафета прокатывание обруча до обозначенной линии в колоннах. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> «Обведи точно». Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой. «Гол в ворота». Игроки стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота. «Сбей предмет». После небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений.</i> Метание мячей в вертикальную цель. «Достань до предмета» Прыжки в высоту с короткого разбега. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. На середине присесть – руки в стороны, в конце спрыгнуть на мат. Спортивная игра Городки	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Основные виды движений.</i> «Забрось в кольцо». Дети подходят к кольцу и бросают волан снизу вверх одной рукой, стараясь попасть в кольцо. «Отрази волан». Водящий; становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. «Подбей волан». Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз.	Основная часть <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений.</i> «Мяч в стенку». Отбивать мяч о стенку попеременно правой и левой ногой. «Ловкие ребята». Посылать партнеру мяч правой и левой ногой поочередно. «Обведи точно». Обвести мяч вокруг предметов правой и левой ногой. Спортивная игра Городки

			Спортивная игра Городки	
Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч»	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Ходьба в колонне по одному.	Заключительная часть Игра малой подвижности «У кого мяч»