

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 97»
МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 97»
305023 г. Курск, улица 3-я Песковская, 29, телефон: 7(4712) 35-33-76
e-mail: mdou97kursk@yandex.ru сайт: <https://ds97-kursk.gosuslugi.ru>**

ПРИНЯТ
на педагогическом совете
МБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 97»
Протокол от «29» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
Заведующим МБДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад № 97»
_____ А.А. Климова
Приказ от «29» августа 2024 г. № 143

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 60B6902760C0FB820493AF3679FC4BB6
Владелец: Климова Алла Александровна
Действителен: с 28.09.2023 по 21.12.2024

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
на 2024-2025 учебный год**

Средняя группа (4-5 лет)

| <i>Сентябрь</i> | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|
| <i>Задачи</i> | Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 1-2 | 1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). 2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). 3. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). | «Найди себе пару» |
| Занятия 3 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», « Не задень». | «Автомобили» «Найдем воробышка» |
| 2-я неделя Занятия 4-5 | 1. Прыжки «Достань до предмета»- подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ стойка на коленях, сидя на пятках. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м), выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир кубик). | «Самолеты» |
| Занятия 6 (на воздухе) | 1. Ходьба в колонне по одному, на носках, бег между кеглями на (расстоянии 0,5 м одна от другой). 2. Игровые упражнения; «Прокати обруч»; «Вдоль дорожки». | «Найди себе пару» |
| 3-я неделя Занятия 7-8 | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (И.П. стойка на коленях), расстояние между шеренгами 2 м. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от пола 50 см). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). 4. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями) расстояние 0,5 один от другого, дистанция 3-4 м. | «Огуречик, огуречик» |
| Занятия 9 (на воздухе) | 1. Ходьба в колонне, бег в рассыпную. 2. Игровые упражнения; «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось-поймай». | «Воробышки и кот» |
| 4-я неделя Занятия 10-11 | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | «У медведя во бору» |

| | | |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| Занятия12 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Перебрось – поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки». | «Огуречик-огуречик» |
| Октябрь | | |
| Задачи | Ознакомить с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в прокатывании обручей. Следить за осанкой во время ходьбы по шнуру, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Формировать умение выразительно и пластично выполнять движения в танце «Танец утят», соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 13-14 | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть руки в стороны, встать, пройти до конца скамейке и сойти шагом. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля,) на расстоянии 3 м. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 5.Прыжки на двух ногах (дистанция 4 м.). | «Кот и мыши» |
| Занятия 15 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли), «Кто быстрее добежит до кубика». | «Найди свой цвет» |
| 2-я неделя Занятия 16-17 | 1.Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2.Прокатывание мячей друг другу (10-12раз). 3.Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мяча), на расстоянии 1 м один от другого. | «Цветные автомобили» |
| Занятия18 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Подбрось – поймай», «Кто быстрее» (эстафета). | «Ловишки» |
| 3-я неделя Занятия 19-20 | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3.Лазанье под дугу (4-5 дуг). 4.Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 5.Подбрасывание мяча двумя руками. | «У медведя во бору» |
| Занятия 21 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки». | «Цветные автомобили» |
| 4-я неделя Занятия 22-23 | 1.Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. 2.Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, на расстоянии двух шагов ребенка. 3.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках. 4.Прокати мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. | «Карусель» |
| Занятия 24 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Подбрось – поймай», « Мяч в корзину», « Кто скорее по дорожке». | «Лошадки» |

| Ноябрь | | |
|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Задачи | Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках через шнур, подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, в энергичном отталкивании мяча при прокатывании в одну сторону. Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, координацию при ползании под веревку, воротники боком, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 25-26 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками поставленные в ряд на расстоянии 0,5 м. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 5. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Найди и промолчи» «Салки» |
| Занятия 27 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Не попадись», «Поймай мяч». | «Кролики» |
| 2-я неделя Занятия 28-29 | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2. Прокатывание мячей друг другу (и.п. стойка на коленях). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли), дистанция 3 метра. 4. Перебрасывание мяча друг другу (в шеренгах на расстоянии 1,5 м, одна от другой, двумя руками снизу). | «Самолеты» |
| Занятия 30 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Не попадись», «Догони мяч». | «Найди себе пару» |
| 3-я неделя Занятия 31-32 | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни, дистанция 3 метра. 5. Прыжки на двух ногах между предметами. | «Лиса и куры» |
| Занятия 33 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару». | Игра по выбору детей. |
| 4-я неделя Занятия 34-35 | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; на середине скамейки присесть, руки вынести вперед. | «Цветные автомобили» |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5.Прыжки на двух ногах до кубика, расстояние 3 метра. | |
| Занятия 36 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Пингвины», «Кто дальше бросит». | «Самолеты» |
| <i>Декабрь</i> | | |
| Задачи | Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках вверх, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; в перелезании через скамейку. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце. Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 37-38 | 1. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, руки на поясе. (длина шнура 2 м). 2. Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см, один от другого. 5. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. | «Лиса и куры» «Найдем цыплёнка» |
| Занятия 39 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», « Кто дальше бросит». | Игра по выбору детей. |
| 2-я неделя Занятия 40-41 | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см), на резиновую дорожку. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Прыжки со скамейки (высотой 25 см). 4.Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 5.Бег по дорожке (ширина 20 см). | «У медведя во бору» |
| Занятия 42 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Пружинка», « Разгляди снег». | «Веселые снежинки» |
| 3-я неделя Занятия 43-44 | 1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 метра, двумя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м, двумя руками из –за головы. 4.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы, дистанция 3-4 м. 5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | «Зайцы и волк» « Где спрятался зайка» |
| Занятия 45 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Кто дальше», «Снежная карусель». | Игра по выбору детей |

| | | |
|------------------------------------|--|-----------------------|
| 4-я неделя Занятия 46-47 | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хватом рук с боков скамейки. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3.Ползание по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 5.Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. | «Котята и щенята» |
| Занятия48 (на улице) | Игровые упражнения; «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы». | Игра по выбору детей |
| Январь | | |
| Задачи | Упражнять в размыкании и смыкании, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; развивать глазомер в перебрасывании мячей в паре; учить сохранять равновесие в ходьбе с кочки на кочку, по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость укреплять здоровье. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 49-50 | 1. Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. | «Кролики» |
| Занятия51 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Снежинки пушинки», « Кто дальше». | « Найдем кролика» |
| 2-я неделя Занятия 52-53 | 1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). 2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (двумя руками снизу). 3.Отбивание малого мяча одной рукой от пола и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. 5.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4м один от другого. | « Найди себе пару» |
| Занятия54 (на воздухе) | 1.Бег, упражнения на лыжах «Пружинка», 2.Игровые упражнения; «Снежная карусель», «Прыжки к елке». 3.Катание друг друга на санках. | Игра по выбору детей |
| 3-я неделя Занятия 55-56 | 1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | «Лошадки» |

| | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|
| | 3.Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м. 4.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 5.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, с продвижением вперед, дистанция 3 м. | |
| Занятия 57 (на воздухе) | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Игровые упражнения; «Кто дальше бросит», «Перепрыгни - не задень». 3.Катание друг друга на санках. | «Ловишки» |
| 4-я неделя Занятия 58-59 | 1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 4.Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом. 5.Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, на расстоянии 0,5 м друг от друга. | «Автомобили» |
| Занятия 60 (на воздухе) | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Игровые упражнения; «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень». | «Лошадки» |
| Февраль | | |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Учить выполнять правильный хват рейки при лазании по гимн. стенке произвольно, отбивать мяч о пол правой и левой рукой; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; следить за осанкой в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать уважение к военным, которые защищают нашу Родину. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 61-62 | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2.Прыжки через бруска (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см. 3.Ходьба с перешагивание через набивные мячи, руки на поясе. 4.Прыжки через шнур (длина шнура 3 м), с продвижением вперед. 5.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). | «У медведя во бору» |
| Занятия 63 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Змейкой» между «санками», «Добрось до кегли». « Катание на санках». | «Два мороза» |
| 2-я неделя Занятия 64-65 | 1.Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах. 2.Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли). 3.Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 4.Прокатыванте мячей друг другу (расстояние 2,5 м). 5.Ходьба на носках, руки на поясе. | «У медведя во бору» |

| | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Занятия 66 (на воздухе) | Игровые упражнения «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросит». Катание друг друга на санках. | Игра по выбору детей |
| 3-я неделя Занятия 67-68 | 1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5.Прыжки на двух ногах между предметами. | « Воробышки и автомобиль» |
| Занятия 69 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Кто дальше бросит снежок», «Найдем снегурочку», Катание на санках с горки. | «Лягушки и цапля» |
| 4-я неделя Занятия 70-71 | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук. | «Перелет птиц» |
| Занятия 72 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Точно в цель», «Туннель». «Катание на санках». | «Найдем зайку» |
| Март | | |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить правилам безопасности при метании мешочков в цель, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину с места. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Развивать глазомер и ловкость при метании в цель. Способствовать развитию двигательных качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 73-74 | 1.Ходьба на носках между 4-5 предметами, расставленными 0,5м один от другого. 2.Прыжки через шнур справа и слева, с продвижением вперед, (дистанция 3 м). 3.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 4.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | «Найди и промолчи» «Перелет птиц» |
| Занятия 75 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю». | «Зайка беленький» |
| 2-я неделя Занятия 76-77 | 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из – за головы, расстояние 2 м. и ловля его после отскока о пол двумя руками. 5. Прокатывание мячей друг другу расстояние 2 м. | «Бездомный заяц» |
| Занятия 78 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Подбрось-поймай», «Прокати- не задень». | «Лошадка» «Угадай кто кричит» |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| 3-я неделя Занятия 79-80 | 1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.Прокатывание мячей между предметами. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи не урони». 5.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове. | «Самолеты» |
| Занятия 81 (на воздухе) | Игровые упражнения; «На одной ножке вдоль дорожке», «Брось через веревочку». | «Самолеты» |
| 4-я неделя Занятия 82-83 | 1.. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.. Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. 4. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск. 5. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Найдем зайку» |
| Занятия 84 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». | «Перелет птиц» |
| <i>Апрель</i> | | |
| Задачи | Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 85-86 | 1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (расстояние 0,5 м один от другого). 5.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5 м). | «Пробеги тихо « «Угадай кто позвал» |
| Занятия 87 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Прокати и поймай», «Сбей булаву (кегли)», Катание на трехколесном велосипеде. | «У медведя во бору» |
| 2-я неделя Занятия 88-89 | 1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет» 4.Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1.5 м способом от плеча. | «Совушка» |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | 5.Отбивания мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. | |
| Занятия 90 (на воздухе) | Игровые упражнения; «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень»- лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни- не задень»- прыжки на двух ногах через бруски. | «Воробышки и автомобиль» «Найдем воробышка» |
| 3-я неделя Занятия 91-92 | 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 5.Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м. | «Совушка» |
| Занятия 93 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Успей поймать», « Подбрось-поймай». | «Догони пару» |
| 4-я неделя Занятия 94-95 | 1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть и пройти дальше. 4.Прыжки на двух ногах между предметами (на расстоянии 40 см один от другого). | «Птички и кошка» |
| Занятия 96 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Пробеги- здесь», «Накинй кольцо», « Мяч через сетку». | «Догони пару» |
| Май | | |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 97-98 | 1.Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4.Прыжки в длину с места через шнур, расстояние между шнурами 50 см. 5.Прокатывание мяча между кубиками змейкой выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться. | «Котята и щенята» |

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| Занятия 99 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», « Пробеги- не задень». | «Совушка» |
| 2-я неделя Занятия 100-101 | 1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см). 2.Перебрасывание мячей друг другу. 3.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4.Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) дистанция между детьми 3 м. 5.Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | «Котята и щенята» |
| Занятия 102 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Попади в корзину», «Подбрось-поймай». | «Удочка» |
| 3-я неделя Занятия 103-104 | 1.Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ от плеча). 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3.Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки через короткую скакалку. | «Зайцы и волк» «Найдем зайца» |
| Занятия 105 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Не урони», «Не задень», « Бегом по дорожке». | «Пробеги тихо» «Кто ушел? « |
| 4-я неделя Занятия 106-107 | 1.Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). 3.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4.Равновесие-ходьба по доске, лежащей на полу, на носках руки за голову. | «У медведя во бору» |
| Занятия 108 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке». | «Самолеты» «Угадай, кто позвал» |

Старшая группа (5-6 лет)

| <i>Сентябрь</i> | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|
| Задачи | Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 1-2 | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). 4.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. | «Мышеловка» |
| Занятия 3 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». | «Ловишки» «У кого мяч» |
| 2-я неделя Занятия 4-5 | 1.Повторить ходьбу и бег между предметами 2.Упражнять в ходьбе на носках 3.Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета)и ловкость в бросках мяча в вверх. 4. Ползание на четвереньках между предметами (2-3) раза. | «Найди и промолчи» |
| Занятия 6 (на воздухе) | 1. Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. 2. Бег, разучить игровые упражнения с мячом. | «Найди и промолчи» |
| 3-я неделя Занятия 7-8 | 1.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты. 2. Ползание по гимнастической скамейки, с опорой на колени и ладони. 3. Подбрасывание мяча вверх. 4. Ходьба по уменьшенной площади опоры. 5. Ходьба по канату боком приставным шагом. | «Удочка» |
| Занятия 9 (на воздухе) | 1. Бег продолжительностью до 1 минуты 2. Прыжки | «Быстро возьми» |
| 4-я неделя Занятия 10-11 | 1. Бег с изменением темпа движений. 2. Пролезание в обруч боком, не задевая его за края. 3. Упражнения в равновесии и прыжках. | «Мы веселые ребята» |
| Занятия 12 (на воздухе) | 1.Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задание с мячом, развивать ловкость и глазомер. | «Мы веселые ребята» |
| <i>Октябрь</i> | | |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| Задачи | <p>Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, отбиванию мяча на месте одной рукой.</p> <p>Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Упражнять: в подбрасывании мяча; ползании на четвереньках между предметами.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру; координацию движений в прыжках через препятствие. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту.</p> | |
| | | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 13-14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке. 2. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча. 3. Передача мяча двумя руками от груди. | «Не оставайся на земле» |
| Занятия 15 (на воздухе) | 1. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. | «Не попадись» |
| 2-я неделя Занятия 16-17 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты. 2. Перебрасывание мячей друг другу. (расстояние 2,5) 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. | «У кого мяч» |
| Занятия 18 (на воздухе) | Упражнять в ходьбе и беге разучить игровые упражнения с мячом ,повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | « Проведи мяч » |
| 3-я неделя Занятия 19-20 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Бег, метание мяча в горизонтальную цель, правой и левой рукой. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейки боком приставным шагом. | «Охотники и зайцы» |
| Занятия 21 (на воздухе) | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты ,познакомить с игрой в бадминтон ,повторить игровые упражнения с прыжками | «Хитрая лиса» |
| 4-я неделя Занятия 22-23 | <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки на пояс. 2.Прыжки на двух на мат высотой 20 см. 3.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. | «Пронеси, не урони», «Кто самый меткий?», «Прыжковая эстафета», «Мяч водящему» |
| Занятия 24 (на воздухе) | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру «Посадка картофеля» | «Затейники» |

| | | |
|------------------------------------|---|------------------------|
| | упражнять в прыжках ,развивать внимание в игре «Затейники» | |
| Ноябрь | | |
| Задачи | Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; в ходьбе по веревке. Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противходом, лазать разноименным способом по гимн. стенке, прыжкам на мат с гимн. скамейки. Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 25-26 | 1.Перебрасывание мячей в шеренгах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке . перекладывая Перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 3.Прыжки на правой и левой ноге. | «Бездомный заяц» |
| Занятия 27 (на воздухе) | Повторить бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | «Мышеловка» |
| 2-я неделя Занятия 28-29 | 1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге 4-5 метров. 2.Переползание на животе по гимн. скамейки. 3.Ведение мяча с продвижением вперед. | «Не оставайся на полу» |
| Занятия 30 (на воздухе) | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге. | «Ловишки с ленточками» |
| 3-я неделя Занятия 31-32 | 1.Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. | «Удочка» |
| Занятия 33 (на воздухе) | 1. Упражнять в беге, развивать выносливость, в перебрасывании мяча в шеренгах.2.Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | «Летает-не летает» |
| 4-я неделя Занятия 34-35 | 1.Лазанье-подлезание под шнур боком. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на правой и левой ноге. | «Пожарные на учении» |
| Занятия 36 (на воздухе) | Повторить бег с преодолением препятствий, повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом. | «Удочка» |
| Декабрь | | |
| Задачи | Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, с правильным отталкиванием и приземлением в прыжках в длину с места. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и | |

| | | |
|------------------------------------|--|------------------------|
| | навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о пользе регулярных занятий физкультурой. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 37-38 | 1. Ходьба по наклонной доске, боком руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. | «Сделай фигуру» |
| Занятия 39 (на воздухе) | 1.Игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков на дальность. | «Мороз красный нос» |
| 2-я неделя Занятия 40-41 | 1. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между предметами. 4.Прокатывания набивного мяча. | «Не оставайся на полу» |
| Занятия 42 (на воздухе) | 1.Ходьба и бег между снежными постройками, прыжки на двух ногах до снеговика, бросание снежков в цель. | «Мороз красный нос» |
| 3-я неделя Занятия 43-44 | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу (2,5 метра). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Летает – не летает» |
| Занятия 45 (на воздухе) | 1.Ходьба на лыжах. 2.Прыжки на двух ногах. 3.Метание снежков в горизонтальную цель, (мешочков). | «Смелые воробушки» |
| 4-я неделя Занятия 46-47 | 1.Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейки, перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами,(40 см.) | По выбору детей |
| Занятия 48 (на воздухе) | 1.Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2.Скольжение по ледяной дорожке. | «Смелые воробушки» |
| Январь | | |
| Задачи | Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; сочетать замах с броском при метании мешочков вдаль. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы творчества при выполнении упражнений и в играх. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 49-50 | 1. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, высота 20 см.) | «Игра по выбору детей» |

| | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|
| | 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м). 3. Метание-броски мяча в шеренгах. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. | |
| Занятия 51 (на воздухе) | 1. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне. | «Ловишки парами» |
| 2-я неделя Занятия 52-53 | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх. 4. Прыжки в длину с места. | «Совушка» |
| Занятия 54 (на воздухе) | 1. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах. 2. Повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | «Найдем зайца» |
| 3-я неделя Занятия 55-56 | 1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (расстояние между детьми 3м) 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Игра по выбору детей |
| Занятия 57 (на воздухе) | 1. Повторить скользящий шаг в ходьбе на лыжах. 2. Игровые упр. с бегом и метанием. | «Мороз красный нос» |
| 4-я неделя Занятия 58-59 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе (расстояние 6 м.) 4. Ведение мяча в прямом направлении. 5. Прыжки через шнур (6-8 штук) на двух ногах. | «Хитрая лиса» |
| Занятия 60 (на воздухе) | 1. Разучить повороты на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | «Мороз красный нос» |
| Февраль | | |
| Задачи | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: построение по диагонали, пролезание в обруч, без его касания, правильное отталкивание и приземление в прыжках в длину с места. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 61-62 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, 30 см) | «Охотники и зайцы» |

| | | |
|------------------------------------|--|------------------------|
| | <p>2.Прыжки через бруски (6-8 шт. высота бруска до 10 см,) без паузы.</p> <p>3.Бросание мячей в корзину (кольцо) расстояние 2 м, двумя руками из-за головы.</p> <p>4. Равновесие – бег по гимнастической скамейки .</p> | |
| Занятия 63 (на воздухе) | <p>1.Ходьба по лыжне скользящим шагом, повороты на лыжах, скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>2.Игровые упражнения с шайбой.</p> | «Мороз красный нос» |
| 2-я неделя Занятия 64-65 | <p>1.Прыжки в длину с места (расстояние 50 см,).</p> <p>2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).</p> <p>3.Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см,) не касаясь руками пола.</p> <p>4.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (Дистанция 2 м).</p> | «Не оставайся на полу» |
| Занятия 66 (на воздухе) | <p>1.Ходьба на лыжах.</p> <p>2.Метание снежков на дальность.</p> <p>3.Игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> | «Найди следы зайцев» |
| 3-я неделя Занятия 67-68 | <p>1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояния 2,5 м,).</p> <p>2.Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см,).</p> <p>3.Перешагивание через шнур (высота 40 см,).</p> <p>4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>5.Ходьба на носках между кеглями.</p> | «Мышеловка» |
| Занятия 69 (на воздухе) | <p>1.Игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>2.Метание снежков в цель и на дальность.</p> | «Ловишки» |
| 4-я неделя Занятия 70-71 | <p>1.Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке, спуск вниз не пропуская реек.</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед .</p> <p>4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант), расстояние 8 метров.</p> <p>5.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой(правой и левой).</p> | «Гуси лебеди» |
| Занятия 72 (на воздухе) | <p>1.Ходьба с выполнением заданий, игровые упражнения;» «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику»</p> | «Ловишки перебежки» |
| Март | | |
| Задачи | <p>Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить в прыжках в длину с разбега правильно отталкиваться и приземляться.</p> | |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания в соревнованиях. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 73-74 | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого). 3.Перебрасывание мяча в шеренге с отскоком от пола. 4.Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.). | «Пожарные на учении» |
| Занятия 75 (на воздухе) | 1.Игровые упражнения с бегом. 2.Перебрасывание шайбы друг другу. | «Летает-не летает» |
| 2-я неделя Занятия 76-77 | 1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см) с приземлением на мат. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча. 3.Ползание на четвереньках между предметами. | «Медведи и пчелы» |
| Занятия 78 (на воздухе) | 1.Игровые упражнения с мячом и прыжками. «Ловкие ребята»; «Кто быстрее» | «Карусель» |
| 3-я неделя Занятия 79-80 | 1.Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 4.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | «Стоп» |
| Занятия 81 (на воздухе) | Игровые упражнения.» Канатоходец» .»Удочка» Эстафета с мячом «Быстро передай» | «Угадай по голосу» |
| 4-я неделя Занятия 82-83 | Круговая тренировка: 1. Прыжки через гимн. скамейку с опорой на руки. 2. Ползание по шнуру – ноги на шнуре, руки на полу по бокам от шнура. 3. Ведение мяча на месте. | «Кто дальше прыгнет», «Ведение мяча», «Пробеги - не сбей», «Попади в обруч» |
| Занятия 84 (на воздухе) | Игровые упражнения. «Прокати-сбей» «Пробеги не задень» | Удочка |
| | Апрель | |
| Задачи | Учить: пружинистому шагу с носка, броску мяча в кольцо, прыжку через короткую скакалку. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ползание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Повторить: прыжки в длину с разбега; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию | |

| | | |
|------------------------------------|---|------------------------|
| | двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиями. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 85-86 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах на расстоянии 2 м, перепрыгивание через предмет. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. | «Медведь и пчелы» |
| Занятия 87 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки» «Передача мяча в колонне» | «Игра по выбору детей» |
| 2-я неделя Занятия 88-89 | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой» |
| Занятия 90 (на воздухе) | 1. Игровые упражнения: «Пройди не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай» | «Кто ушел» |
| 3-я неделя Занятия 91-92 | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояния 2,5 м). 2. Ползание по прямой, переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки в стороны. | «Удочка» |
| Занятия 93 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч в кругу» | «Карусель» |
| 4-я неделя Занятия 94-95 | 1. Лазанье на гимнастическую стенку не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку. 3. Ходьба по канату боком приставным шагом, на носках между предметами. | «Горелки» |
| Занятия 96 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги не задень» | «С кочки на кочку» |
| | Май | |
| Задачи | Упражнять: в прыжках через длинную и короткую скакалку; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ползании по скамейке с мешочком на спине. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 97-98 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Броски мяча о стену (расстояния 2 м) одной рукой, ловля его двумя руками. 4. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. | «Мышеловка» |
| Занятия 99 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» | «Гуси лебеди» |
| 2-я неделя Занятия | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча. | «Найди и промолчи» |

| | | |
|--------------------------------------|--|-------------------------|
| 100-101 | 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи». 4.Лазанье под дугу . | |
| Занятия 102 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Прокати-не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» | «Совушка» |
| 3-я неделя Занятия 103-104 | 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. 2.Лазанье-пролезание в обруч правым и левым боком. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | «Пожарные на учении» |
| Занятия 105 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Ловкие ребята» | «Мышеловка» |
| 4-я неделя Занятия 106-107 | 1.Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, и на правой и левой ноге. | «Щука» |
| Занятия 108 (на воздухе) | Игровые упражнения. «Мяч водящему» Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» | «Не оставайся на земле» |

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

| <i>Сентябрь</i> | | |
|------------------------------------|--|------------------------------|
| <i>Задачи</i> | Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения: на перебрасывание мяча и подлезание под воротки; прыжки на двух ногах. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 1-2 | 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. | |
| Занятия 3 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Ловкие ребята» «Пингвины» Игра «Вершки и корешки» «Догони свою пару» | |
| 2-я неделя Занятия 4-5 | 1. Прыжки с доставанием до предмета, на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м.). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. 4. Упражнение в ползании «Крокодил» (расстояние 3 м.) | «Не оставайся на полу» |
| Занятия 6 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну» «Прокати обруч» | «Совушка» |
| 3-я неделя Занятия 7-8 | 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, поднять прямую ногу и хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу развести руки в стороны. | «Не оставайся на полу» |
| Занятия 9 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди не задень» | «Совушка» «Летает не летает» |
| 4-я неделя Занятия 10-11 | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на середине скамейки присесть хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пойти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч, лазанье в обруч боком стараясь не задеть верхний край обода. 4. Прыжки на правой и левой ноге через шнур (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжок на другой ноге. | «Жмурки» |
| Занятия 12 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Прыжки по кругу» «Провели мяч» «Круговая лапта» | Игра «Фигуры» |
| <i>Октябрь</i> | | |

| | | |
|------------------------------------|---|---------------------------------|
| Задачи | <p>Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, отбиванию мяча на месте одной рукой. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</p> <p>Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках через шнур, лазании по гимн. лестнице. Развивать мелкую моторику в пальчиковой гимнастике.</p> | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 13-14 | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову, на середине присесть, руки в стороны: поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки не прыгая.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге через шнур, (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см.)</p> <p>3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>4. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу стоя в шеренгах.</p> | «Перелет птиц» |
| Занятия 15 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Перебрось-поймай» «Не попадись» | «Фигуры» |
| 2-я неделя Занятия 16-17 | <p>1. Прыжки с высоты 40 см, с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.</p> | «Не оставайся на полу» «Эхо» |
| Занятия 18 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «Перепрыгни- не задень». | «Совушка» |
| 3-я неделя Занятия 19-20 | <p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (хватом рук с боков).</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p> <p>4. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1кг). Дистанция 3-4 метра.</p> | «Летает-не летает» |
| Занятия 21 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Успей выбежать»; «Мяч водящему» . | «Не попадись» |
| 4-я неделя Занятия 22-23 | <p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 0,5м).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кегли, кубики) в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, проползание с мешочком на спине.</p> | «Удочка» |

| | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Занятия 24 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись» | «Ловишки с ленточками» |
| Ноябрь | | |
| Задачи | Учить: ползанию по гимн. скамейке с мешочком на спине; прыжкам через препятствия. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под воротики; ведении мяча одной рукой по прямой; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, в рассыпную, с заданиями для рук. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 25-26 | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами, пятка на полу. носки на канате, или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт.). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 5.«Попади в корзину» броски мяча в корзину двумя руками-баскетбольный вариант. | «Угадай чей голос» |
| Занятия 27 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Мяч о стенку». «Будь ловким». | «Затейника» |
| 2-я неделя Занятия 28-29 | 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (двумя руками из-за головы). Передача мяча в шеренгах. 4.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг.) | «Фигуры» |
| Занятия 30 (на воздухе) | Игровые упражнения: 1.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2.»Не задень» | «Затейники» |
| 3-я неделя Занятия 31-32 | 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу сгруппироваться и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края. 3. Ходьба на носках руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра. 5.Ползание на ладонях и ступнях (по медвежьей) дистанция не более 5 метров, затем подняться вытянуть вверх руки хлопнуть в ладоши над головой. | «Перелет птиц» «Летает-не летает» |
| Занятия 33 (на воздухе) | Игровые упражнения:Играющие стоят в 3-4 шеренге.Расстояние между детьми в шеренгах один шаг.Перед каждой шеренгой стоит водящий с мячом Водящий бросает мяч первому игроку тот перебрасывает его обратно и приседает.Получив мяч | «По местам» |

| | | |
|------------------------------------|---|-----------------------|
| | от последнего игрока , водящий поднимает мяч над головой,а все дети быстро встают. | |
| 4-я неделя Занятия 34-35 | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур с права и лева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 5.Забрасывания мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). | «Фигуры» |
| Занятия 36 (на воздухе) | Игровые упражнения: «С кочки на кочку» | «Хитрая лиса» |
| Декабрь | | |
| Задачи | Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Ознакомить с ползанием попластунски, с прыжками через короткую скакалку на 2-х ногах. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 37-38 | 1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах продвигаясь вперед. 5.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура. Продвигаясь вперед. | «Хитрая лиса» |
| Занятия 39 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Пройди –не задень» «Пас на ходу» Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | «Совушка» |
| 2-я неделя Занятия 40-41 | 1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4.Прыжки на двух ногах: на правой и левой поочередно между предметами. 5.Прокатывание мяча между предметами (расстояние между предметами 1 м.) | «Салки с ленточкой» |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| | 6.Ползание под шнур (дугу) правым и левым бокои, не касаясь верхнего края шнура. | |
| Занятия 42 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Пройди – не урони» «Из кружка в кружок» «Стой». | Игра по выбору детей |
| 3-я неделя Занятия 43-44 | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. 4.Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). 5.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 6.Прыжки со скамейке на мат или коврик (подгруппами). | «Два Мороза» |
| Занятия 45 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Пас на ходу» «Кто быстрее» «Пройди – не урони» | «Лягушки и цапля» Игра по выбору детей |
| 4-я неделя Занятия 46-47 | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек. 4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи поднимая высоко колени, руки за голову. 5.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. | «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Эхо» |
| Занятия 48 (на воздухе) | Ходьба между постройками из снега , игровое задание «Точный пас» «Кто дальше бросит» «По дорожке проскользи». | «Охотники и соколы» |
| Январь | | |
| Задачи | Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам на мягком покрытии; метанию мешочков в вертикальную цель. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; переползание по скамейке. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги, глазомер при метании мешочка. Повторить: упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 49-50 | 1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. | «День» и «Ночь» |

| | | |
|------------------------------------|--|------------------------|
| | <p>2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения, дистанция 10 м.).</p> <p>4.Прокатывание мяча между предметами, прокатив мяч, подойти к обручу, сделав шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p> | |
| Занятия 51 (на воздухе) | Игровые упражнения с прыжками , скольжение по дорожке.: « Между санками» « Кто быстрее» «Проскользи не упади « | «Два мороза» |
| 2-я неделя Занятия 52-53 | <p>1. Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6т м.</p> <p>4. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши).</p> | «Совушка» |
| Занятия 54 (на воздухе) | <p>1.Игровое упражнение «Снежная королева» с элементами хоккея; метание снежков на дальность</p> <p>2. «Кто дальше бросит» «Веселые воробышки».</p> | «Два мороза» |
| 3-я неделя Занятия 55-56 | <p>1. Ходьба в колонне, ходьба с перешагивание через шнуры); Упражнения с мячом; Лазанье под шнур.</p> <p>2. Переброска мячей друг другу.</p> <p>3. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3м).</p> <p>4. Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м.) руки на поясе.</p> | «Удочка» |
| Занятия 57 (на воздухе) | <p>1.Ходьба и бег между снежками.</p> <p>2. Игровые упражнения; «Хоккеисты»</p> <p>3.Катание друг друга на санках.</p> | «Два мороза» |
| 4-я неделя Занятия 58-59 | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>4.Ходьба по рейке гимнастической скамейке, руки за голову.</p> <p>5.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> | «Паук и мухи» |
| Занятия 60 (на воздухе) | Игровые упражнения ; «По ледяной дорожке « , «По местам « , « Поезд « . | Игра по выбору детей . |
| Февраль | | |
| Задачи | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках и метании малого мяча; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Разучить: пролезание в обруч, без его касания, прыжок в длину с места; | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>ходить и бегать по кругу с изменением направления. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель, координацию движений при ходьбе по гимнастической скамейке боком. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного.</p> | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| <p>1-я неделя Занятия 61-62</p> | <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт. расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Прыжки между предметами, на правой затем левой ногой. 5. Передача мяча в кругу.</p> | «Ключи» |
| <p>Занятия 63 (на воздухе)</p> | Игровые упражнения ; « Быстро по местам», «Точная подача « Попрыгунчики» | «Два мороза» |
| <p>2-я неделя Занятия 64-65</p> | <p>1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. 4. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики набивные мячи 5-6 шт.).</p> | Игра по выбору детей |
| <p>Занятия 66 (на воздухе)</p> | Игровые упражнения; «Гонки на санках», «Пас на клюшку». | «Затейники» |
| <p>3-я неделя Занятия 67-68</p> | <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, (расстояние 2-2,5 м). 4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> | «Не попадись» |
| <p>Занятия 69 (на воздухе)</p> | Игровые упражнения; « Гонки на санок», « Загони шайбу» | «Карусель» |
| <p>4-я неделя Занятия 70-71</p> | <p>1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 4. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Эстафета с мячом « Передал – садись»</p> | <p>«Жмурки» «Угадай чей голос»</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| Занятия 72 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Не попадись» , «Найди свой цвет» . | «Белые медведи» «Карусель»; «Затейники» |
| Март | | |
| Задачи | Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут; ведении мяча на месте, лазании по гимн. стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Учить прыжку в длину с разбега. Способствовать закреплению двигательных навыков детей. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 73-74 | 1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу- на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки. Выполняется шеренгами передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м.). 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». 4.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 5.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед два прыжка на правой ноге, два на левой. | «Ключи» |
| Занятия 75 (на воздухе) | Эстафета «Бегуны» (дистанция 10 м). Игровые упражнения ; « Лягушки в болоте» ; « Мяч о стенку». | «Совушка» |
| 2-я неделя Занятия 76-77 | 1.Прыжки через короткую скакалку. Продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться в комочек). 4.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5.Прыжки через шнур (длина шнура 3 м) на правой и левой ноге . | «Горелки» |
| Занятия 78 (на воздухе) | Игра с бегом «Мы веселые ребята»; «Охотники и утки»; «Тихо – громко» . | «Жмурки» |
| 3-я неделя Занятия 79-80 | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. 4.Ходьба между предметами (6-8 шт.) расстояние между предметами 40 см., «змейкой» с мешочком на голове. | «Волк во рву» |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| Занятия 81 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Кто скорее до мяча»; «Пас ногой», «Ловкие зайчата». | «Горелки» «Эхо» |
| 4-я неделя Занятия 82-83 | 1.Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза). 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи , кегли ; расстояние между предметами 40 см). 4.Лазанье под шнур прямо и боком, (высота от пола 40 см). 5.Эстафета «Передача мяча в шеренгах». 6.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. | «Совушка» |
| Занятия 84 (на воздухе) | Игровые упражнения «Салки», «Передача мяча в колонне» . | «Удочка» «Горелки» |
| <i>Апрель</i> | | |
| Задачи | Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в горизонтальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке по диагонали. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьба и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; упражнения на сохранение равновесия; ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 85-86 | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах. 4.Перебрасывание мячей друг другу в парах. 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. | «Хитрая лиса» |
| Занятия 87 (на воздухе) | Игровое задание: «Быстро в шеренгу»; Игровые упражнения; « Перешагни – не задень»; « С кочки на кочку» . | «Охотники и утки» «Великаны и гномы» |
| 2-я неделя Занятия 88-89 | 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика». 4.Эстафета с мячом «Передал- садись» 5.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. | « Мышеловка» |

| | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------|
| Занятия 90 (на воздухе) | Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». | «Горелки» |
| 3-я неделя Занятия 91-92 | 1.Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (Кто быстрее до предмета). 5.Метание мешочков на дальность. 6.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, крестно (способ по выбору детей). | «Затейники» |
| Занятия 93 (на воздухе) | Игровые упражнения; « Пройди не задень», « Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». | «Тихо – громко» |
| 4-я неделя Занятия 94-95 | 1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см.). 4.Прыжки через шнур на правой и левой ноге. 5.Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). 6.Игровое упражнение с бегом «Догони пару». | «Салки с ленточкой» |
| Занятия 96 (на воздухе) | Игровые упражнения; «Передача мяча в колонне». | «Лягушки в болоте» «Горелки» |
| | Май | |
| Задачи | Учить: прыжкам на возвышение; бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; перебрасывании мяча в шеренгах; равновесии в прыжках; в метании мешочков в горизонт. цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости. | |
| № занятия | Основные движения | Подвижные игры |
| 1-я неделя Занятия 97-98 | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3.Броски малого мяча о стену, и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 4.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимая мяч к груди. 5.Прыжки на двух ногах между предметами, двумя шеренгами (Кто быстрее). | «Великаны и гномы» «Совушка» |
| Занятия 99 (на воздухе) | Игровые упражнения; «пас на ходу», «Брось-поймай», Прыжки через короткую скакалку. | «Игра по выбору детей» |

| | | |
|---|---|--|
| <p>2-я неделя Занятия 100-101</p> | <p>1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза). 4.Метание мешочков в вертикальную цель. 5.Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p> | <p>«Горелки»</p> |
| <p>Занятия 102 (на воздухе)</p> | <p>Игровые упражнения; «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу».</p> | <p>«Мышеловка»</p> |
| <p>3-я неделя Занятия 103 -104</p> | <p>1.Метание мешочков на дальность. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек». 5.Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> | <p>Волейбол с большим мячом.</p> |
| <p>Занятия 105 (на воздухе)</p> | <p>Игровые упражнения; «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», «Индивидуальные игры с мячом».</p> | <p>«Горелки»</p> |
| <p>4-я неделя Занятия 106-107</p> | <p>1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка, (руки за головой или на поясе). 3.Прыжки на двух ногах между кеглями (5-6 шт, расстояние между кеглями 40 см). 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по медвежьим».</p> | <p>Игра «Охотники и утки», «Летает – не летает».</p> |
| <p>Занятия 108 (на воздухе)</p> | <p>Игровые упражнения; «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет».</p> | <p>Игра «Не оставайся на земле»</p> |