

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка» - детский сад №51 «Родничок»,

первой категории с. Кагальник, Азовского района.



Утверждаю:
заведующий МБДОУ №51 «Родничок»

 Кондратьева М.С.

приказ № 116 от 19.09.2019 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Воспитателя

Лобачевой А.С.

Принята на педагогическом совете
№ 2 от 19.09.2019г.

с. Кагальник

2019г

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» составлена на основе образовательной программы ДООУ с учетом комплексных программ: "Мир открытий" под редакцией Лыковой И.А.; Петерсон Л.Г. и программой дошкольного образования «Теремок» для детей от двух месяцев до трех лет И.А. Лыковой. в соответствии с ФГОС ДО, а также парциальных программ: Пензулаевой Л.И "Физическая культура в детском саду" и «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально игровая гимнастика для детей под редакцией Ж.Е.Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.

Данная рабочая программа является нормативным управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Программа разработана для групп общеобразовательной направленности и логопедических групп (дети с ОНР). Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста, воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Физическая культура – одно из важнейших направлений работы воспитателя, которое обеспечивает своевременное психическое развитие и направлено на достижение **целей:** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, укрепление здоровья детей дошкольного возраста с учетом ОНР в ДООУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма, гармоничное физическое развитие.

Задачи общие:

- охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- формировать начальные представления о видах спорта (футбол, хоккей).
- способствовать правильному формированию опорно – двигательной системы организма ребенка.
- создавать условия для двигательной активности и становления ценностей здорового образа жизни ребёнка.
- оказывать помощь родителям в охране и укреплении физического и психического здоровья детей и необходимой коррекции физического развития.
- воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности.

Специальные задачи (логопедические группы):

- развивать речевое дыхание;

- развивать речевой и фонематический слух;
- развивать выразительные движения;
- развивать звукопроизношения;
- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать ориентировку в пространстве;
- развивать коммуникативные функций;
- развивать музыкальные способности.

Для решения оздоровительных , образовательных, воспитательных и специальных задач физического образования и воспитания детей используются различные его **формы:**

- утренняя гимнастика;
- физические упражнения;
- физкультминутки;
- подвижные игры в помещении и на улице;
- прогулки;
- самостоятельная двигательная деятельность;
- физкультурные досуги и праздники.

Методы физического образования и воспитания:

1.*Практические методы* применяются для создания мышечно- двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

2.*Наглядные методы:* показ физических упражнений , использование наглядных пособий.

3.*Словесные методы:* название упражнений , описание ,объяснение, беседа и др.

Основным видом работы с детьми по физической культуре является утренняя гимнастика и непосредственная образовательная деятельность - НОД.

Формы организации НОД могут быть разнообразными: сюжетные, предметные, по сказкам, игровые, с элементами акробатики, контрольные, с использованием эстафет.

НОД по физической культуре проводится не менее 3 раз в неделю,. Длительность НОД по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в 1 младшей группе- 10 минут
- в 2 младшей группе - 15минут
- в средней группе - 20 минут
- в старшей группе - 25 минут

- в подготовительной группе -30 минут.

-в логопедической старшей – 25 минут

-в логопедической подготовительной- 30 минут.

Содержание психолого- педагогической работы по реализации образовательной области физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной ,в том числе связанной с выполнением упражнений ,направленных на развитие таких физических качеств ,как координация движения ,крупной и мелкой моторики обеих рук ,а также с правильным ,не наносящем ущерба организму выполнением основных движений ,формирование начальных представлений о некоторых видах спорта ,овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни , овладение его элементарными нормами и правилами.

Организация двигательной активности детей.

Виды	Группы	Периодичность
Утренняя зарядка	Все	Ежедневно
НОД	Все	2 - 3 раза в неделю
НОД интегрированная	Логопедические группы	1 раз в месяц
Физкультурные досуги	2мл.-подгот.	1 раз в месяц
Дни здоровья	2мл.-подгот	1 раз в квартал
Праздники		2 раза в год
Совместная деятельность воспитателя с детьми по реализации парциальных программ	Средняя- подготовит.	1-2 раза в неделю

Возрастные особенности детей 2-3 года

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Возрастные особенности детей 3 - 4 лет.

Движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движений рук и ног в процессе ходьбы и бега. Малыши часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук не энергичны. Дети с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги). Дети 3-4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.). У детей четвертого года жизни происходит разветвление разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11-12,5 тыс. движений). На занятиях по физической культуре показатели двигательной

активности детей 3-4 лет колеблются от 850 до 1370 движений, в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения техники основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 тыс. до 13 тыс. движений). На занятиях по физической культуре разного типа показатели двигательной активности детей 4-5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений, в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными

способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5-6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 14 500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на

спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6-7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13 000 до 15 500 движений (по шагомеру).

Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

Программные задачи для детей 2-3 лет.

- Создавать условия для гармоничного физического и психического развития ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.
- Развивать устойчивый интерес к движениям и физическим упражнениям. Поддерживать двигательную активность.
- Совершенствовать умение ребенка управлять своим телом и движениями в разных условиях, свободно ориентироваться в пространстве и активно осваивать его в процессе разных движений.
- Обогащать и разнообразить двигательный опыт, изменяя способы и характер движений.
- Продолжать развивать основные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание, ловля и др.), сохраняя индивидуальный темп и ритм.
- Содействовать становлению образа и чувства своего тела (телесности).
- Продолжать знакомить с телом человека. Формировать культурно-гигиенические навыки; развивать потребность в чистоте и опрятности.
- Приобщать к здоровому образу жизни, укреплять здоровье.
- Содействовать формированию физических и личностных качеств.

Программные задачи для детей 3-4 года.

- Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность.
- Знакомить детей с подвижными играми разной интенсивности, с разными видами основных движений.
- Развивать умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться.
- Развивать умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро).
- Формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении.

- Развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве.
- Развивать навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед.
- Развивать умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время катания их.
- Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезть через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Программные задачи для детей 4-5 лет.

- Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и подвижных игр.
- Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.).
- Развивать у детей умение бегать легко и ритмично.
- Продолжать формировать правильную осанку во время выполнения разных упражнений.
- Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие.
- Развивать координацию во время ходьбы на лыжах скользящим шагом (на расстояние не более 500м), катания на двухколесном велосипеде.
- Формировать умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазанья по гимнастической стенке.
- Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижной игры.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.
- Учить самостоятельно выполнять правила подвижной игры без напоминания воспитателя.

Программные задачи для детей 5-6 лет.

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.

- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.
- Приступить к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.
 - Закреплять приобретенные ранее умения и навыки в процессе разных форм двигательной активности.
 - Обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям.
 - Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога.
 - Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 2 минут.
 - Закреплять умение прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку. • Обучать бросанию мяча: вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу их разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди). Закреплять умение метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния не более 4 м).
 - Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.
 - Осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке при выполнении двигательных заданий).
 - Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
 - Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов.
 - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны

Программные задачи для детей 6-7 лет.

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).

- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
- Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать разные виды лазанья с изменением темпа, сохраняя координацию движений. • Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
 - Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
 - Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
 - Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.
 - Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Перспективное планирование в 1 младшей группе

Сентябрь

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Свободная ходьба за воспитателем	
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	
ОВД	Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими веревками (ширина дорожки 35-30 см)-" в гости к кукле".	
Подвижные игры	"Бегите ко мне"	
3 часть	Спокойная ходьба за воспитателем	

Сентябрь

2 неделя

№ Занятия	1	2

1 часть Вводная	Ходьба врассыпную и бег за воспитателем. Ходьба и бег чередуются. Дети должны ходить и бегать , используя всю площадь зала. По сигналу дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.
ОВД	Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке- " пойдём ,как собачка"(2-3 раза).
Подвижные игры	"Догони меня"
3 часть	Ходьба за воспитателем : "Пойдем тихо ,как мышки".

Сентябрь

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег между стульями(следить ,чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). Ходьба и бег чередуются. По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья ,повернувшись лицом к воспитателю.	
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	
ОВД	Ходьба по доске ,положенной на пол. Восхождение на ящик и спхождение с него.	
Подвижные игры	"В гости к куклам"	
3 часть	Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	

Сентябрь

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Ходьба по до рожке - между двумя параллельными линиями (ширина 35-30 см). -	
2 часть ОРУ	Карточка № 4.	
ОВД	<i>Ползание на четвереньках: подползти под веревку (высота 40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. (Выполнить 3-4 раза.) Дети выполняют задание друг за другом (поточно). Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой).</i>	

	Вначале педагог проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам встает перед ними, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (<i>показывает</i>), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись и... хоп! Бросили далеко-далеко!». После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они кладут шишки в корзину.
Подвижные игры	«Бегите ко мне» (<i>3-4раза</i>).
3 часть	Спокойная ходьба за воспитателем

Октябрь

1неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба чередуется с бегом. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к педагогу.	Ходьба чередуется с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Воспитатель говорит: «Остановиться в рассыпную!» (помочь детям встать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2-3 раза. Подвижная игра «Догоните мяч». Игра повторяется 2-3 раза.</i>	<i>Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (лента, стул, гимнастическая скамейка и т. д.). Дети выполняют задание друг за другом поточно по 2-3 раза. Прокатывание мяча. Каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза..</i>
Подвижные игры	"Солнечные зайчики"	«Бегите ко мне» (<i>2-3раза</i>).
3 часть	Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем	Спокойная ходьба в рассыпную вместе с воспитателем

Октябрь

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и встать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю.	Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (врассыпную).
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Бросание мешочков в горизонтальную цель.</i> Ящик (или обруч) стоит на расстоянии 80 см от детей. Бросают поочередно правой и левой рукой (<i>по 2-3 раза каждой рукой</i>). Упражнение выполняют одновременно 2-4 детей. <i>Прыжки через веревку на двух ногах — «зайка прыгает через канавку».</i> Упражнение выполняют одновременно все дети.	<i>Ползание на четвереньках между линиями (ширина 35—40 см) — «муравьи идут по дорожке».</i> Задание малыши выполняют друг за другом (<i>2-3 раза</i>). Ходьба по гимнастической скамейке «идем по мостку». <i>Бросание мяча на дальность из-за головы.</i>
Подвижные игры	«Догоните меня».	«Догони мяч» (<i>2-3 раза</i>).
3 часть	. Ходьба за воспитателем	Ходьба обычным шагом и на носках

Октябрь

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	. . Ходьба и бег за воспитателем - «идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу», - говорит воспитатель и показывает. (Однако не нужно заставлять детей высоко поднимать ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.) Воспитатель рассыпает шишки и предлагает каждому взять по шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.	
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	
ОВД	<i>Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы.</i> Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (<i>3-4 раза</i>), только по сигналу воспитателя. <i>Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на ковровой дорожке.</i>	<i>Допрыгивание до колокольчика.</i> «Кидаем мячики». На полу лежат разные мячи, ребенок и взрослый стоят рядом. Взрослый показывает,

	<i>(Упражнение выполняется всей группой одновременно 4-6 раз.)</i>	как надо кидать вдаль мячи: средние мячи обеими руками, а маленькие мячи - одной рукой (то правой, то левой).
Подвижные игры	«Догони мяч» (3-4 раза).	«Воробышки и автомобиль»
3 часть	Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспитателем.	

Октябрь

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег с ленточкой в руке.	Ходьба и бег со сменой темпа, обруч держать в обеих руках перед собой - «машины едут то быстро, то медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.
2 часть ОРУ	Карточка № 6.	Карточка № 7.
ОВД	<i>Бросание мяча на дальность от груди.</i> Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4-5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя (3-4 раза). <i>Ползание на четвереньках между линиями (ширина 35—40 см) — «муравьи идут по дорожке». Задание малыши выполняют друг за другом (2-3 раза).</i>	<i>Бросание и ловля мяча.</i> Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. (Каждый ребенок выполняет упражнение по 2-3 раза.) <i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</i> Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом (поточно). (Задание выполняется 2—3 раза.)
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	
3 часть	Ходьба обыкновенным шагом и на носках - «идти тихо, как мышки».	Спокойная ходьба парами за воспитателем, он помогает детям найти пару и построиться

Ноябрь

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине лежат мешочки с песком. Воспитатель предлагает взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем.	Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг (воспитатель встает рядом с менее активными детьми). Ходьба по кругу взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Метание на дальность правой и левой рукой (2—3 раза каждой).</i> Воспитатель показывает детям, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение. <i>Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</i> <i>Перешагивание через препятствие (поточно, по 1-2 раза). Устанавливаю! 3 4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д., их высота 10-5 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним.</i>	<i>Катание мячей.</i> Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1-1,5 м и катают друг другу мяч (8-10 раз). <i>Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок).</i> Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом (поточно) 2-3 раза.
Подвижные игры	«Догоните меня» (2-3раза).	
3 часть	Ходьба с остановками по сигналу	Малоподвижная игра «Кто тише».

Ноябрь

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег между стульями. Ходьба и бег чередуются. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья.	I Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом, не обгоняя впереди идущего, затем взять флажки и встать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<p><i>Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой).</i> Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.</p> <p><i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно, 2-3 раза).</i> Дети помогают поставить и убрать доску.</p>	<p><i>Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. Подлезание под рейку (поточно, 2-3 раза).</i> Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.</p> <p><i>Прыжки в длину с места через веревку (фронтально) (4—6 раз).</i></p> <p>Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться детям надо легко, на обе ноги, сгибая колени</p>
Подвижные игры	«Мяч». <i>Цель игры:</i> обучение прыжкам, умению двигаться ритмично.	«Догони мяч»(2—3раза).
3 часть	Ходьба. Повторить игру «Кто тише»	Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).

Ноябрь

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег за воспитателем. Дети ходят по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Останавливаются, опустив руки.	Ходьба и бег (20 с). Дети держат в одной руке платочек. Предлагать детям делать свободные движения руками во время ходьбы и бега, побуждать их реагировать на сигнал воспитателя о смене движения. Предложить остановиться и повернуться к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Метание предмета в горизонтальную цель</i> (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3-4 детей. Они встают вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой (по 2-3 раза). <i>Прыжки в длину с места на двух ногах</i> (через веревку). Задание выполняют одновременно все дети (6-8 раз). Следить, чтобы малыши приземлялись легко, на обе ноги. Воспитатель встает рядом с теми, кто затрудняется выполнить задание, и вместе с ними прыгает.	<i>Ходьба по гимнастической скамейке.</i> Дети идут друг за другом, руки держат свободно. В конце скамейки надо с нее сойти, но не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех, кто боится. (Упражнение выполняется 2—3 раза.) <i>Катание мяча в воротца</i> (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м. Двое-трое детей берут мяч, оттолкнув его, катят в воротца, затем бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.
Подвижные игры	«Солнышко и дождик» (2-3 раза).	
3 часть	Ходьба обычным шагом чередуется с ходьбой на носках.	Ходьба за воспитателем.

Ноябрь

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Предложить остановиться и повернуться к воспитателю.	Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Предложить остановиться и повернуться к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Ползание на четвереньках \ Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза.. Прыжки в длину с места через 2 черенки, 15-20 см, - «прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно (6-8 раз). Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.</i>	<i>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3-4 раза. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20 см, - «прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно (6-8 раз). Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.</i>
Подвижные игры	Воробышки и автомобиль» (2-3раза).	
3 часть	Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети идут то быстрее, то медленнее.	

Декабрь

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или	Ходьба и бег друг за другом . Ходьба и бег чередуются. Взять ленту и встать в рассыпную, повернувшись лицом к воспитателю.

	мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому ребенку взять по одной шишке и повернуться к воспитателю	
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Метание на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</i>	<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча.</i>
Подвижные игры	«Поезд»	«Бегите ко мне!».
3 часть	Ходьба друг за другом.	Обычная ходьба чередуется с ходьбой на носках.

Декабрь

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег (25 с) друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу воспитателя дети садятся на ближайший стул.	Ходьба и бег между обручами, разложенными в рассыпную на полу.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Бросание на дальность мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом (2-3 раза).</i>	<i>Ходьба друг за другом по гимнастической скамейке (2-3 раза). Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15-20 см.</i>
Подвижные игры	«Самолеты»	"Игра в лошадки"
3 часть	Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флажка и т. д.	Ходьба с остановкой по сигналу.

Декабрь

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами.	Ходьба и бег в колонне по одному. По указанию воспитателя взять мяч и встать, повернувшись к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</i>	<i>Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. . Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.</i>
Подвижные игры	«Пузырь»	
3 часть	Ходьба обычным шагом и на носках.	Ходьба змейкой за воспитателем.

Декабрь

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег друг за другом.	Ходьба и бег (30 с) в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя дети берут флажки.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах.</i>	<i>Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</i>
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках» (2-3раза).
3 часть	Ходьба друг за другом со сменой темпа.	Ходьба. Малоподвижная игра «Кто тише».

Январь

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег друг за другом - «идем в лес». Ходьба и бег чередуются. Ходить высоко поднимая ноги и обычным шагом.	Ходьба и бег (30 с) в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя дети берут флажки.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах..</i>	<i>Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</i>
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках»
3 часть	Ходьба друг за другом со сменой темпа.	Ходьба.

Январь

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. В одной руке дети держат платочек.	Ходьба и бег за воспитателем. Ходить и бегать дети должны широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию педагога взять погремушку и встать в рассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Катание мяча в воротах.. Лазанье по гимнастической стенке.</i>	<i>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние</i>

		80-100 см) по 2-3 раза каждой рукой.
Подвижные игры	«Догони меня»	«Догони меня»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра «Найди себе пару».

Январь

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (ходьба и бег чередуются). В каждой руке держать кубик. Во время	Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу дети идут в колонне по одному за воспитателем, затем берут из корзины по две шишки и встают перед воспитателем.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</i>	<i>Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места.</i>
Подвижные игры	«Догони меня»	«Воробышки и автомобиль»
3 часть	Ходьба и колонне по одному.	Ходьба «змейкой» за воспитателем.

Январь

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. Встать врассыпную, повернувшись к воспитателю.	Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Попросить взять мешочки с песком.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой.</i>	<i>Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места на двух ногах.</i>
Подвижные игры	«Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках»
3 часть	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом для остановки	Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.

	может служить удар в бубен или показ красного флага.	
--	--	--

Февраль

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе «машины и подъезжают быстро и медленно».	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.</i>	<i>Прыжки в длину с места на двух ногах. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</i>
Подвижные игры	«Жуки»	«Веселые зайчата».
3 часть	Ходьба друг за другом.	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

Февраль

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.	Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. Ходьба и бег чередуются. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться в рассыпную, повернувшись к воспитателю.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Метание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца с расстояния 1-1,5 м.</i>	<i>Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Прыжки в длину с места</i>

Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Воробышки и автомобиль»
3 часть	Ходьба с остановкой по сигналу.	Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом. Игра «Кто тише»

Февраль

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная		I Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. Платочек держать в одной руке.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места, стоя у веревки.</i>	<i>Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.</i>
Подвижные игры	«Кошка и мышки»	
3 часть	Ходьба друг за другом.	

Февраль

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег с кубиками в руках.	Ходьба с бегом чередуются. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба с переступанием. Прыжки.</i>	<i>Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Катание мяча друг другу.</i>
Подвижные игры	«Догоните меня»	«Догоните меня»
3 часть	Ходьба обычным шагом и на носках.	Ходьба в колонне по одному.

Март

1неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.	Ходьба и бег (35 с). По указанию воспитателя взять ленту.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу с расстояния 1 м.</i>	<i>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места.</i>
Подвижные игры	«Поезд»	«Поезд»
3 часть	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба обычным шагом и на носках.

Март

2неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег между обручами, положенными на пол.	Ходьба и бег чередуются.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места.</i>	<i>Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Бросание мяча на дальность из-за головы.</i>
Подвижные игры	«Поезд»	«Кошка и мышки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише»	Ходьба в колонне по одному по периметру помещения. <u>Ходить парами</u>

Март

3неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Дети берут мешочки с песком.	Ходьба и бег «змейкой» между стульями.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</i>	<i>Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее.</i>
Подвижные игры	«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную).	«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную).
3 часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.	Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши.

Март

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходить по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному по периметру комнаты.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Метание на дальность правой и левой рукой. Ходьба по шнуру, положенному на пол (2-3 раза).</i>	<i>Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием (доползти на четвереньках до определенного места: до флажка, куклы, скамейки и т. д.).</i>
Подвижные игры	«Солнышко и дождик» (2-3 раза).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза).
3 часть	Ходьба обычным шагом и на носках.	Ходьба гурьбой за воспитателем. Игра «Кто тише».

Апрель

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.	Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка № 2.
ОВД	<i>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно (на расстоянии 20-25 см друг от друга).</i>	<i>Ходьба на четвереньках друг за другом - «кошечки идут». Прыжки с гимнастической скамейки. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой (2-3 раза каждой) с расстояния 1 м.</i>
Подвижные игры	"Цыплята и кот"	Мой веселый звонкий мяч» (2-3раза).
3 часть	Ходьба стайкой. Пальчиковая гимнастика "Оладушки".	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Апрель

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному (дети должны при этом ритмично греметь погремушкой). Бег врассыпную.	
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу (8-12 раз).</i>	<i>Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Прыжки в длину с места на двух ногах.</i>
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль» (2-3раза).	«Пузырь»
3 часть	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

Апрель

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба, во время которой дети должны ритмично ударять кубиком о кубик. Бег в колонне по одному. Ходьба.	Ходьба в колонне по одному (дети должны при этом ритмично греметь погремушкой). Бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Катание мяча друг другу (8-12 раз). Бросание мяча вверх вниз через сетку или ленту.</i>	<i>Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу (8-12 раз).</i>
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль»	«Воробышки и автомобиль»
3 часть	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Ходьба врассыпную и парами.

Апрель

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.	Ходьба и бег с лентой в руке.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки.</i>	<i>Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание и ловля мяча.</i>
Подвижные игры	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик»
3 часть	Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.	<u>Игра малой подвижности «Кто тише».</u>

Май

1 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках - «едут автомашины».	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.
2 часть	Карточка № 1.	Карточка № 2.

ОРУ		
ОВД	<i>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча на дальность от груди.</i>	<i>Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</i>
Подвижные игры	игра «Птички в гнездышках»	«Птички в гнездышках»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.

Май

2 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка № 4.
ОВД	<i>Бросание мяча на дальность из-за головы обеими руками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</i>	<i>Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.</i>
Подвижные игры	«Пузырь» (вариант с бегом).	«Пузырь»
3 часть	Ходьба по кругу взявшись за руки.	Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Май

3 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.	Ходьба и бег в колонне по одному.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка № 6.
ОВД	<i>Ходьба по гимнастической скамейке . Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой.</i>	<i>Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками. Прыжки в длину с места на двух ногах.</i>
Подвижные	«Солнышко и дождик»	«Солнышко и дождик»

игры		
3 часть	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Май

4 неделя

№ Занятия	1	2
1 часть Вводная	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.	Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка № 8.
ОВД	<i>Бросание мяча на дальность через сетку двумя руками, бросание в сетку. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>	<i>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча.</i>
Подвижные игры	«Мой веселый звонкий мяч»	
3 часть	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.	

Перспективное планирование 2 младшая группа.

Сентябрь

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Дети входят в зал за воспитателем без построения — стайкой. Стулья расставлены по двум сторонам зала (по количеству детей в подгруппе). Воспитатель предлагает сесть на места — занять свои домики.		Построение стайкой. Ходьба и бег стайкой по направлению к игрушке.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (или реек) вдоль зала воспитатель выкладывает две дорожки длиной 2,5—3 м. Расстояние между дорожками не менее 3 м.		"Идем в гости к зайчику"- ходьба по извилистой дорожке. "Попрыгаем вместе с зайчиком"- прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).

		"Поиграем с зайчиком" - прокатывание мяча двумя руками.
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	"По ровненькой дорожке"
3 часть	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.	Ходьба стайкой за воспитателем.

Сентябрь

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем. Дети входят в зал без построения. Воспитатель обращает внимание детей на мишку, сидящего в конце зала на стуле, и приглашает пойти к нему в гости. Дети идут к мишке, разговаривают с ним, затем идут к кукле Наташе, сидящей на другом конце зала. После ходьбы (в одну и другую сторону) воспитатель предлагает пробежать к Мишке, а потом к кукле в гости. После выполнения упражнений дети строятся в круг с помощью воспитателя.</p>		<p>Построение в пары стайкой. Ходьба в парах стайкой- "идем в гости к лисичке". Бег парами в стайке. Ходьба обычной стайкой- "пришли в гости к лисичке".</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок». Этим задается ритм подпрыгиваний. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать»,— говорит воспитатель. Дети идут к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Воспитатель следит, чтобы дети не бежали, а переходили от одной игрушки к другой.</p>		<p>"Ползем как лисички"- ползание на средних четвереньках по прямой(расст. 4 м.) по направлению к лисичке; "Поиграем с лисичкой"-прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка); " Погуляем с лисичкой"- ходьба по извилистой дорожке.</p>
Подвижные игры	«Догони мяч»		"Догонялки с лисичкой"

3 часть	Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.	Ходьба стайкой за воспитателем.

Сентябрь

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Бег друг за другом .		Построение врассыпную. Бег врассыпную- "птички летают".
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		Карточка № 4
ОВД	Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). Воспитатель раскладывает две рейки (или два шнура) на расстоянии 1 м. К одной рейке приглашается первая подгруппа детей. Воспитатель помогает им сесть так, чтобы не мешать друг другу. Вторая подгруппа встает напротив первой. У всех в положении сидя ноги врозь. Воспитатель раздает мячи одной подгруппе, а рейки или другие предметы, служащие ориентиром, убирает по сигналу «покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение повторяется 6—8 раз		Катание мяча в парах двумя руками "Прокати мяч"; ползание на средних четвереньках по прямой(расст. 4 м.)- "Доползи до погремушки"; Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. 15 см. дл. 4 м.).
Подвижные игры	«Догони мяч»		"Птички летите ко мне"
3 часть	Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.		Ходьба стайкой - "Птички летят домой"

Сентябрь

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем. Дети входят в зал без		Построение врассыпную.

Вводная	<p>построения и садятся на стулья. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Поезд»: «Вы будете вагончики, а я паровоз». Дети выстраиваются в колонну по одному с помощью воспитателя. Он встает впереди колонны и ведет ее, пройдя половину зала, переходит на бег, затем снова на ходьбу. Бег повторяется еще раз и снова ходьба.</p>	<p>Ходьба стайкой ; врассыпную. Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу: "Бегите к курочке".</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка №6.
ОВД	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м кладется шнур или рейка, с другой — ориентиром могут служить стулья, на которые кладут погремушки. Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки». Вначале воспитатель предлагает одному ребенку, потом предлагает всем подойти к обозначенному месту, встать на четвереньки и ползти, как жучки (по команде воспитателя), до стульев. Упражнение повторяется 3 раза.</p>	<p>Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке; катание мяча в парах; прыжки на двух ногах на месте; ходьба со взмахами кистями.</p>
Подвижные игры	«Найди свой домик»	"Догонялки"
3 часть	Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.	"Найди ,где спряталось яичко"

Октябрь

1 неделя

2 младшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба и бег по кругу. Кубики (заранее до занятия) выкладываются по кругу. Дети входят в зал в колонне по одному и выстраиваются в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг: «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг</p>		<p>Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации. Ходьба с</p>

	кубиков, не задевая их». Воспитатель встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Вначале все идут в одну сторону (примерно полкруга), затем бегут (полный круг). Затем все останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут. Построение вокруг кубиков.	восстановлением дыхания, по ходу раздаются платочки.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка №2.
ОВД	Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Вначале воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Идти надо прямо, голову не опускать, смотреть вперед на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется. Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте -как зайки.	<i>Ходьба с перешагиванием через предметы - через рейки лестницы (выс.10-15 см.)- "идем в гости к куклам"; Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя - "попрыгаем в гостях у кукол"; Катание мяча в парах двумя руками (расст. 1.5-2 м.)- "поиграем мячами".</i>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	
3 часть	Игра малой подвижности «Найди цыпленка».	Пальчиковая гимнастика "Пальчики здороваются"

Октябрь

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель спрашивает, как кричат гуси и воробышки. «Пойдете друг за другом,— говорит воспитатель,— а когда я скажу «гуси», надо остановиться и ответить «га-га-га», когда я скажу «воробышки», нужно ответить «чик-чирик». Дети выполняют это упражнение в ходьбе и беге. Затем выстраиваются в круг с помощью воспитателя.		Ходьба и бег в колонне по одному по зрительной ориентации (по линии).

2 часть ОРУ	Карточка № 3.	
ОВД	<p>Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный на пол.</p> <p>После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель строит детей в две шеренги (одна против другой), перед каждой шнур, и показывает, как выполнить упражнение: «Надо близко подойти к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и, перепрыгнув, приземлиться на носочки». По сигналу дети перепрыгивают, поворачиваются и снова прыгают 4—5 раз. Упражнение выполняется фронтально.</p> <p>Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к стульям, на которых заранее разложены мячи, берут их и по сигналу «покатили» катят мячи, оттолкнув их двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают.</p>	<p><i>Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом.</i></p> <p><i>Ходьба через предметы выс. 10-15 см. - "мишки идут по лесу и перешагивают ветки."</i></p> <p><i>Прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя - "мишки веселятся".</i></p>
Подвижные игры	«Поезд»	"Догоните мишку"
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».	Ходьба со взмахами рукой - "до свидания".

Октябрь

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба и бег по кругу. В зале по кругу разложены мячи. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель объясняет задание: «Будете ходить и бегать по кругу, мячи задевать нельзя!» Дети поворачиваются друг за другом и идут по кругу, затем бегут, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут. Затем останавливаются около мячей.</p>		<p>Ходьба и бег в колонне по одному - "идем в гости к зверьям".</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, по ходу раздаются платочки.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		Карточка №5 .
ОВД	<p>Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м.</p> <p>Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p>		<p><i>Прокатывание мяча между кубиками (шир. 60 см.)с раст. 1м. - "прокати мячик мишке".</i></p> <p><i>Ползание на средних четвереньках за</i></p>

		катящимся мячом. Ходьба с перешагиванием через предметы выс. 10-15 см.- "идем через пенечки"
Подвижные игры	«Поезд».	"Такси"
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба со взмахами рукой - "до свидания". Дыхательное упражнение "Подуй на снежок".

Октябрь

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Дети идут, по сигналу выполняют задание. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Ходьба и бег в колонне по одному, по зрительному ориентиру.
2 часть ОРУ	Карточка № 6.		Карточка №7.
ОВД	1. Подлезание под шнур (высота 50—40 см) на четвереньках. 2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см).		1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: "Прыгай к флажку". 2. Ползание на средних четвереньках задвигающийся игрушкой. 3. Прокатывание мяча двумя руками под дугу (расст. 1.5 м.)
Подвижные игры	«Бегите к флажку».		"По ровненькой дорожке"
3 часть	Игра малой подвижности "Холодно-тепло".		Игра "В гости к зверятам" - имитация повадок животных.

Ноябрь

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.		Ходьба и бег враспынную .Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		Карточка №2.
ОВД	1.Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м).		<i>1.Ходьба по извилистой дорожке шир. 25-30 см. 2.Прыжки на 2-х ногах С продвижением вперед.</i>
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».		"Воробушки и кот"
3 часть	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?»		Ходьба стайкой со взмахами рук.

Ноябрь

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному.		Ходьба в колонне друг за другом со взмахом рук. Бег в колонне с ускорением и замедлением.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		Карточка №4.
ОВД	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м).		<i>Ползание по доске, лежащей на полу, на средних четвереньках. Ходьба по извилистой дорожке шир. 25- 30 см.</i>
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».		«Воробышки и кот»
3 часть	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок?»		Ходьба стайкой. Пальчиковая

		гимнастика «Мой мизинчик...»
--	--	------------------------------

Ноябрь

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег колонной по одному. Сигналом для перехода от одного упражнения к другому служит изменение темпа музыки или частоты ударов в бубен. Ходьба и бег чередуются.		Ходьба в колонне друг за другом, имитируя езду на поезде. Бег в колонне с ускорением и замедлением.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.		Карточка №6.
ОВД	Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5 м). Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.		<i>Прокатывать мяч друг другу в парах. Ползание по доске лежащей на полу, на средних четвереньках. Ходьба по извилистой дорожке.</i>
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке»		«Лесные жучки»
3 часть	. Игра малой подвижности.		Ходьба стайкой.

Ноябрь

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задания: на сигнал «лягушки» присесть (или прыгать), на сигнал «бабочки» остановиться и помахать крылышками.		Ходьба и бег парами.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.		Карточка №8.
ОВД	Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см).		Прыжки вверх с места. Прокатывать мяч друг другу в парах.
Подвижные игры	«Найди свой домик».		«Лесные жучки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба стайкой.

Декабрь

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.		Ходьба и бег в колонне по одному "змейкой". Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		Карточка №2.
ОВД	Ходьба по доске (ширина 15 см). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.		<i>Ходьба по гимнастической скамейке . Прыжки вверх с места с целью достать предмет. Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.</i>
Подвижные игры	«Наседка и цыплята» .		"Воробушки и автомобиль".
3 часть	Игра малой подвижности.		Ходьба в колонне по одному паровозиком.

Декабрь

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу. Дети строятся в шеренгу, воспитатель проверяет осанку, равнение, объясняет задание — надо ходить и бегать по кругу, не задевая кольца (заранее разложены по кругу). Дети идут, пройдя половину круга, по команде воспитателя бегут (полный круг), затем останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу.		Ходьба и бег в колонне по одному "змейкой". Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		Карточка №4.
ОВД	Спрыгивание со скамейки (высота 10 см)		<i>Подлезание под дугу ,не</i>

	на резиновую дорожку. Катание мячей в прямом направлении.	<i>касаясь руками пола. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. Ходьба по гимнастической скамейке.</i>
Подвижные игры	«Поезд».	"Снежинки и ветер"
3 часть	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному паровозиком.

Декабрь

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Все идут в колонне по одному примерно четверть зала, затем по команде воспитателя «Пойдем гулять» ходят между мячами по всему залу (мячи заранее разложены). Ходьба и бег врассыпную между мячами проводятся дважды.		Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.		Карточка №6.
ОВД	Катание мячей в ворота друг другу (расстояние между детьми 1,5—2 м). Подлезание под дугу (высота 50 см). Дети встают в две колонны и друг за другом подлезают под дуги на четвереньках 2 раза.		<i>Броски мяча о пол двумя руками и ловля его. Подлезание под дугу ,держа в руках мяч. Ходьба по гимнастической скамейке, держа мяч над головой.</i>
Подвижные игры	«Воробышки и кот».		"Лошадки"
3 часть	Ходьба колонной по одному.		Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.

Декабрь

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу. Ориентиром служат кубики. Построение в шеренгу. Дети строятся в шеренгу, проверяется осанка. Воспитатель ведет детей вокруг кубиков (неполный круг), затем дети бегут (полный круг), останавливаются, поворачиваются в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.		Ходьба по извилистой дорожке. Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания ,перестроение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.		Карточка №8.
ОВД	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному и садятся на места.		Спрыгивание со скамейки ,выс. 15 см. ,мягко пружиня ноги при приземлении. Подлезание под несколько подряд расположенных дуг ,не касаясь руками пола. Броски мяча о пол двумя руками и ловля его.
Подвижные игры	<i>«Птичка и птенчики».</i>		«Воробушки и кот»
3 часть	Ходьба колонной по одному.		Спокойная ходьба.

Январь

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба парами и бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться парами (подводит каждого второго ребенка и ставит его к первому), затем предлагает детям взяться за руки. После ходьбы парами следует ходьба врассыпную и бег врассыпную. Воспитатель подает команду к ходьбе колонной по одному, дети перестраиваются в круг и берут платочки.		Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с восстановлением дыхания ,перестроение в круг.

2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка №2.
ОВД	Ходьба подоске (ширина 10 см), руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м).	Перешагивание через кирпичики (выс. 10-15см.) Спрыгивание со скамейки (выс. 15 см.) Броски мяча вперед из положения снизу.
Подвижные игры	«Кролики».	«Автомобиль»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба (имитация езды на автомобиле).

Январь

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя идут врассыпную, так же по команде бегают врассыпную. Упражнение в ходьбе и беге повторяется.		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		Карточка №4.
ОВД	Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Прокатывание мяча вокруг стула (кеглей, кубиков).		Проползание между ножками стула произвольным способом. Перешагивание через 6-7 кирпичиков . Спрыгивание со скамейки (выс. 15 см.)
Подвижные игры	«Трамвай».		«Самолеты»
3 часть	Игра малой подвижности.		Ходьба (имитация полета на самолете).

Январь

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба парами, бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться в пары. Когда дети пройдут три четверти круга, подается команда к ходьбе врассыпную и бегу.		Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую . Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу-присесть , в медленном темпе . Ходьба с

		восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.	Карточка №6.
ОВД	Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5—2 м). Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	Ловля мяча , брошенного Инструктором, и бросок обратно (расст. 70-90). Проползание между ножками стула произвольным способом. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.
Подвижные игры	«Лягушки»	"Мой веселый звонкий мяч"
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».	Ходьба с восстановлением дыхания.

Январь

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Воспитатель строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение, затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «стоп» останавливаются и на следующий сигнал бегут в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.		Ходьба обычная ; по шнуру прямо.Бег с остановкой по сигналу.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.		Карточка №8.
ОВД	Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. Ходьба по доске, руки на поясе.		Пролезть в обруч ,расположенный вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола. Прыжки в длину с места через веревку. Ловля мяча , брошенного инструктором , и бросок обратно.
Подвижные игры	«Найди свой цвет».		" Поезд"
3 часть	Игра малой подвижности.		Спокойная ходьба.

Февраль

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут в колонне по одному. После того как они пройдут три четверти зала, подается команда к ходьбе врассыпную, а затем к бегу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает малышам взять погремушки со стульев и встать в круг		Построение в колонну. Перестроение из колонны По 1 в колонну по 2. Ходьба парами в колонне " змейкой". Бег в парах со сменой направления. Перестроение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		Карточка №2.
ОВД	Ходьба, перешагивая через шнуры. Прыжки из обруча в обруч.		Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Прыжки в длину с места через две линии. Ловля мяча , брошенного воспитателем и бросок обратно.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».		" Кот и мыши "
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба с восстановлением дыхания .Пальчиковая гимнастика.

Февраль

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному и по сигналу воспитателя «зайки» останавливаются и прыгают на месте на двух ногах, по сигналу «лягушки» приседают, затем по команде бегут врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Построение в колонну. Перестроение из колонны По 1 в колонну по 2. Ходьба парами в колонне " змейкой". Бег в парах со сменой направления. Перестроение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		Карточка №4.

ОВД	Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Прокатывание мячей в прямом направлении.	Перелезание через бревно боком (выс. 40 см.) Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. Прыжки в длину с места через две линии.
Подвижные игры	«Птички в гнездышках».	" Лохматый пес"
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».	<i>Ходьба с восстановлением дыхания .</i>

Февраль

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой). Шнуры положены на расстоянии 30—35 см друг от друга (шаг ребенка). Бег врассыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать шнуры, не задевать их, голову при этом надо держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не шли приставным шагом. Шнуры раскладывают в таком месте зала, где бы они не мешали бегу врассыпную. Сигнал к бегу подается после того, как последний ребенок в колонне закончит упражнение в ходьбе.		Построение в колонну. Перестроение из колонны По 1 в колонну по 2. Бег в колонне по 1 со сменой направления. Ходьба с восстановлением дыхания , перестроение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.		Карточка №6.
ОВД	Бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	Броски мяча вперед двумя руками снизу вдаль. Перелезание через бревно боком (выс. 40 см.) . Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках.	
Подвижные игры	«Воробышки и кот».		" Лохматый пес"

3 часть	Ходьба в колонне по одному.	<i>Ходьба с в медленном темпе.</i>

Февраль

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, на сигнал «зайки» прыгают, на сигнал «лягушки» присаживаются. Затем следует бег врассыпную и снова ходьба в колонне, затем вновь идут и бегут. Дети останавливаются в разных местах зала.		Ходьба по шнуру по одной стороне зала ; с перешагиванием через модули - по другой стороне зала. Бег в рассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.		Карточка №8.
ОВД	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. Ходьба по доске.		Броски мяча вдаль двумя руками из - за головы. Перелезание через бревно .
Подвижные игры	«Найди свой цвет».		" Веселая дудочка"
3 часть	Ходьба в колонне по одному с флажками.		Спокойная ходьба - "Кто тише".

Март

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Дети идут в колонне в одну сторону (примерно половину круга), затем по команде они бегут. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову воспитателя. После того как дети пробегут полный круг, они останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.		Ходьба: - обычная _-широким и мелким шагом; - со сменой направления движения; Бег по извилистой дорожке; врассыпную.

2 часть ОРУ	Карточка № 1.	Карточка №2.
ОВД	Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. Ходьба по доске.	Ходьба по кирпичикам , расположенными на расст. 15 см. друг от друга. Прыжки со сменой положения ног: врозь – вместе. Броски мяча вдаль двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Найди свой цвет».	«У медведя во бору»
3 часть	Ходьба в колонне по одному с флажками.	Ходьба на внешней стороне стопы. Пальчиковая гимнастика «Козлята».

Март

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Дети идут в колонне в одну сторону (примерно половину круга), затем по команде они бегут. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову воспитателя. После того как дети пробегут полный круг, они останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.		Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Галоп на гимнастической палке верхом. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		Карточка №4.
ОВД	Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2. м).		Подтягивание по скамейке , лежа на животе. Ходьба по кирпичикам , расположенными на расст. 15 см. друг от друга. Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе).
Подвижные игры	«Кролики».		«Обезьянки»
3 часть	Игра малой подвижности «Найди кролика».		Ходьба в колонне по одному .

Март

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. Дети идут по кругу вокруг мячей (заранее разложены), затем по команде бегут и снова идут. Далее следует остановка, малыши поворачиваются в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге повторяются.		Ходьба и бег по кругу взявшись за руки.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.		Карточка №6.
ОВД	Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его. Ползание по доске.	Броски мяча двумя руками из-за головы через веревку. Ходьба по кирпичикам , расположенными на расст. 15 см. друг от друга. Ходьба вверх по наклонной доске.	
Подвижные игры	«Поймай комара».		«Солнышко и дождик»
3 часть	Ходьба в колонне по одному .		Ходьба в колонне по одному . Дыхательное упражнение.

Март

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети перестраиваются в пары с помощью воспитателя и идут парами примерно один круг, затем педагог дает сигнал к ходьбе врассыпную и бегу врассыпную.		Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч. Бег. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.		Карточка №8.
ОВД	Влезание на наклонную лестницу. Ходьба с перешагиванием через бруски.	Ходьба – как медведь ; Броски мяча двумя руками из-за головы через веревку. Прыжки через 3 кубика(

		выс.10 см.)
Подвижные игры	«Найди свой цвет».	«Зайка беленький сидит».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба врассыпную.

Апрель

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя «стоп» останавливаются, затем вновь идут, по сигналу «бегите		Ходьба с дополнительным заданием : по сигналу – остановка; поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		Карточка №2.
ОВД	Ходьба по скамейке (высота 25 см). Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).		Броски мешочка с песком в обруч, положенный на расст. 1 м. Прыжки через 3 кубика (выс.10 см.)
Подвижные игры	«Наседка и цыплята» .		«Огуречик ,огуречик».
3 часть	Игра малой подвижности «Где цыпленок?»		Ходьба по кругу. Пальчиковая гимнастика.

Апрель

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Объяснение задания. Воспитатель показывает, как надо ходить, высоко поднимая ноги. Дети идут в колонне по одному, по сигналу бегут врассыпную. Ходьба и бег повторяются.		Ходьба с дополнительным заданием : по сигналу – остановка; поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением темпа.

2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка №4.
ОВД	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). Бросание мяча о пол двумя руками.	Лазание по гимнастической лестнице. Бросание мешочка с песком в обруч ,положенный на пол с расст. 1м. Прыжки через три кубика (выс. 10 см.) .
Подвижные игры	«По ровненькой дорожке».	«Птицы и лиса»
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба по кругу.

Апрель

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по сигналу «идите, кто куда хочет» идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются. Дети берут мячи и вместе с воспитателем строятся в круг.		Ходьба и бег: - с высоким подниманием коленей; - со сменой направления движения по звуковому сигналу.
2 часть ОРУ	Карточка № 5.		Карточка №6.
ОВД	Бросание мяча вверх и ловля его руками. Ползание по доске.		Влезание на бум ,поворот вокруг себя переступанием. Лазание по гимнастической лестнице. Броски мяча двумя руками в корзину снизу расст. 1м.
Подвижные игры	«Лягушки».		«Поймай бабочку»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба по кругу.

Апрель

4 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Объяснение задания. Под четкие медленные удары в бубен дети идут в колонне по одному, на		Ходьба друг за другом приставным шагом. Бег. Ходьба с восстановлением дыхания ,перестроение в

	частые, быстрые — бегут. Можно использовать музыкальное сопровождение. Ходьба и бег чередуются.	круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 7.	Карточка №8.
ОВД	Влезание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, руки на поясе.	Ходьба по шнуру «зигзагом». Лазание по лестнице. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
Подвижные игры	«Найди свой цвет».	«Жуки»
3 часть	Игра малой малой подвижности.	Ходьба в колонне друг за другом.

Май

1 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки.		Перестроение в колонну. Ходьба по профилактической дорожке. Бег обычный. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		Карточка №2.
ОВД	Ходьба по скамейке (высота 30 см). Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30—40 см).		Ходьба по наклонному буму с палкой на плечах. Прямой галоп с палкой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой».		«Убеги – догони»
3 часть	Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок».		Ходьба с восстановлением дыхания .

Май

2 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки.		Ходьба друг за другом. Бег на скорость . Ходьба с восстановлением

		дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	Карточка №4.
ОВД	Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см): Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	Ходьба по наклонному буму с палкой на плечах. Прямой галоп с палкой. Лазание по лестнице вверх и вниз.
Подвижные игры	«Поезд»	«Брось мяч»
3 часть	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне друг за другом.

Май

3 неделя

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. На сигнал «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» идти, высоко поднимая колени, на другой сигнал бежать врассыпную.		Перестроение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка №5.		Карточка №6.
ОВД	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Ползание по скамейке.		Метание мешочка с песком на дальность. Лазание по лестнице вверх и вниз. Прыжок в высоту с места через шнур.
Подвижные игры	«Воробышки и кот».		Игровое упражнение «Прокати обруч»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне друг за другом.

Май

4 неделя

№ Занятия	1	2	3

1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную.	Перестроение в шеренгу. Повороты направо и налево переступанием. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка №7.	Карточка №8.
ОВД	Влезание на наклонную лесенку. Ходьба по доске, руки на поясе.	Метание мешочка с песком на дальность. Лазание по лестнице вверх и вниз. Ходьба по наклонному буму.
Подвижные игры	«Найди свой цвет».	«Рыбаки и рыбки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Перспективное планирование средней группы.

Сентябрь

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка равнения Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.</p>		<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют. Ходьба и бег в чередовании: главное не наступать на шнуры.</p> <p>Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в</p>		<p>Игровые упражнения. «Не пропусти мяч», «Не задень».</p>

	чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).	
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Автомобили»
3 часть	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Игра малой подвижности: «Найдем воробышка».

Сентябрь

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в три колонны.		Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3-4 подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках (10-12 раз для каждой группы).		Игровые упражнения. «Прокати обруч», «Вдоль дорожки».
Подвижные игры	«Самолеты»		«Найди себе пару»
3 часть	Ходьба в колонне по одному		Ходьба в колонне по одному

Сентябрь

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). После ходьбы в колонне по одному и по дорожке (ширина 20 см) воспитатель подает сигнал к бегу врассыпную по всему залу. Задания в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает каждому ребенку взять		Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и

	мяч (мячи заранее разложены на стульях или скамейках). Перестроение в круг.	принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	
ОВД	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. Каждая группа прокатывает мяч 10-12 раз. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	Игровые упражнения. «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».
Подвижные игры	«Огуречик, огуречик ... ».	«Воробышки и кот».
3 часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Ходьба в колонне по одному

Сентябрь

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны.		Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег враспынную.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке (8-10 раз). Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (3-4 раза).		Игровые упражнения. «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки».
Подвижные игры	«У медведя во бору»		«Огуречик, огуречик ... ».
3 часть	Игра малой подвижности «Где постучали?»		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см): главное - не наступать на линии; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м (повторить 3-4 раза).		Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли».
Подвижные игры	«Кот и мыши»		«Найди свой цвет!»
3 часть	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.		Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.

2 часть ОРУ	Карточка № 2.	
ОВД	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз).	Игровые упражнения. «Подбрось - поймай», «Кто быстрее» (эстафета).
Подвижные игры	«Автомобили»..	"Ловишки"
3 часть	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Ходьба в колонне по одному. Впереди идет самый ловкий ловишка.

Октябрь

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	1.Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза).	1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	Игровые упражнения: «Прокати - не уроню», «Вдоль дорожки».
Подвижные игры	«У медведя во бору».		«Цветные автомобили».
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, где спрятано».		Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

Октябрь

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.		Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).</p> <p>2. Равновесие-ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза).</p>	<p>1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза).</p> <p>2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза).</p>	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке».
Подвижные игры	«Кот и мыши».		«Лошадки».
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал?».		

Ноябрь

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков		Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».

2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).</p> <p>На две гимнастические скамейки педагог ставит по несколько кубиков. В 1 м от скамеек ставит кубики в две линии. После показа и объяснения дети двумя колоннами поточным способом выполняют упражнения в равновесии, затем в прыжках</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза).</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.</p>	<p>Игровые упражнения «Не попадись». На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры.</p> <p>«Поймай мяч». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой. В руках у каждого ребенка одной шеренги мяч среднего диаметра. Исходное положение ног - на ширине плеч. По команде воспитателя дети двумя руками из-за головы бросают мяч о пол между шеренгами. Дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол (землю).</p>
Подвижные игры	«Салки».		«Кролики».
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег в рассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег в рассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Игровые упражнения.

	(шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз.	вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.) 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	«Не попадись» - прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего (повторение игрового задания). «Догони мяч». Дети становятся на одной стороне зала одной или двумя шеренгами; в руках у каждого ребенка мяч (большого диаметра).
Подвижные игры	«Самолеты».		«Найди себе пару».
3 часть	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».		Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).	Игровые упражнения. «Не задень». Предметы поставлены в шахматном порядке, дети колонной по одному (или двумя колоннами) прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, стараясь не задеть за предмет (2-3 раза). «Передай мяч». Дети строятся в 3-4 круга. В каждом круге выбирают ведущего. У него большой мяч. По

		<p>сигналу воспитателя он передает мяч товарищу, стоящему рядом, тот - следующему и так далее.</p> <p>«Догони пару».</p> <p>Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три - беги!» - дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние 10-12 м).</p>
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«Огуречик, огуречик ...»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).		Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе (рис. 6), подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Пингвины». В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочки между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (дистанция 3 м). Выполнение задания шеренгами</p>

	прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).	пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).	или по кругу. «Кто дальше бросит». В руках каждого играющего мешочек. Воспитатель распределяет детей на 3 шеренги. Каждая шеренга по его команде выходит на исходную линию, и дети метают мешочки как можно дальше (3-4 раза).
Подвижные игры	«Цветные автомобили».		«Самолеты».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности по выбору детей.

Декабрь

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентир-кубики или кегли); ходьба и бег враспышную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.		Ходьба в колонне по одному между кубиками за воспитателем.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.	Игровые упражнения. «Веселье снежинки». Играющие разбегаются по всему залу. На сигнал: «Ветер подул, закружил снежинки!» - дети кружатся в разные стороны на месте (вправо и влево), на сигнал: «Ветер утих!» - останавливаются. Упражнение повторяется 3-4 раза. «Кто быстрее до снеговика». Дети встают вокруг снеговика на расстоянии 2-3 м. У каждого ребенка в руках два снежка. По

			команде воспитателя дети бегут к снеговика и кладут снежки около него, возвращаются на исходную линию. «Кто дальше бросит». Дети снова идут к снеговика и берут свои снежки, становятся в две шеренги и по очереди бросают снежки вдаль - «Кто дальше бросит» (можно поставить ориентир).
Подвижные игры	«Лиса и куры».		"Кот и мыши"
3 часть	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».		Ходьба «змейкой» между кубиками, положенными в одну линию (воспитатель вместе с детьми раскладывают кубики).

Декабрь

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям рассчитаться на белочек и зайчиков, запомнить, кто как быUI назван. Затем сделать шаг вперед (или прыгнуть вперед) каждой «белочке» и взяться за руку с рядом стоящим справа «зайчиком». После того как дети встанут в пары, подается команда к ходьбе в обход зала: «На прогулку». Затем подается команда к бегу в рассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны. Проходя мимо короба, каждый ребенок берет мяч (диаметр 10-12 см).</p>		Ходьба и бег в колонне по одному.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза).</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).</p>	Игровые упражнения Прыжки на двух ногах с мячом в руках, на сигнал присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой.

Подвижные игры	«У медведя во бору».	«Найди себе пару».
3 часть	Игра малой подвижности.	"Угадай чей голосок"

Декабрь

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.		Ходьба и бег, высоко поднимая колени – «лошадки»
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка).</p>	Игровые упражнения. Бег вокруг снежной бабы. Поворот на сигнал воспитателя и бег в другую сторону. Перепрыгивание через шнуры (косички).
Подвижные игры	«Зайцы и волк.		«У медведя во бору»
3 часть	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».		Ходьба в колонне по одному между кеглями.

Декабрь

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег		

Вводная	врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.		
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки через большие мешочки с песком (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг мешочков.</p>
Подвижные игры	«Птички и кошка».		«Зайцы и волк»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		

Январь

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подает команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Построение в шеренгу . Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег чередуются.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед,</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прокатывание мяча по дорожке, между кубиками.</p>

	вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза).	помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	
Подвижные игры	«Кролики».		«Автомобили»
3 часть	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».		«Найди и промолчи».

Январь

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег в рассыпную (2-3 раза).		Бег продолжительностью до 1 минуты.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.	Игровые упражнения. «Прыжки к елке». После небольшого отдыха дети приступают к следующему заданию: встают вокруг елки, и воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, как зайки, до елки, затем повернуться кругом и шагом вернуться на исходную позицию (2-3 раза). «Снежная карусель» - ходьба и бег вокруг снежной бабы (елки), выполнение заданий по команде воспитателя.
Подвижные игры	«Найди себе пару».		«Лошадки».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		"Угадай чей голосок"

Январь

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Воспитатель ставит вдоль одной стороны зала в один ряд несколько кубиков (или кегли) на расстоянии двух шагов ребенка. Вдоль другой стороны зала кладет несколько шнуров на расстоянии 30 см один от другого. Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.		Повторить бег продолжительностью до 1 минуты.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	1. Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза).	1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	Игровые упражнения. Прыжки – со скамейки на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя, ноги врозь).
Подвижные игры	«Лошадки».		
3 часть	Ходьба в колонне по одному в обход зала.		"Карусели"

Январь

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. По сигналу воспитателя впереди		Упражнять в беге продолжительностью

Вводная	колонны встает названный им ребенок и ведет колонну (2-3 смены ведущего). Далее подается сигнал к бегу врассыпную.		до 1 минуты.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).	Игровые упражнения. «Пробеги - не задень» , «Снежная карусель».
Подвижные игры	«Автомобили».		«Найди себе пару».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		"Шалтай - балтай"

Февраль

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.		Повороты кругом на месте переступанием. Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами.
2 часть	Карточка № 1.		

ОРУ			
ОВД	<p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>Эстафета игра: "Передай мяч. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>
Подвижные игры	«Котята и щенята».		"Цветные автомобили"
3 часть	Игра малой подвижности.		"Угадай чей голосок"

Февраль

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.		Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза.</p> <p>2. Прокатывание</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на</p>	Игровые упражнения. «Покружись», «Кто дальше бросит».

	мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза.	расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	
Подвижные игры	«У медведя во бору».		«Воробышки и автомобиль»
3 часть	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.		«Где постучали?».

Февраль

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 в рассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному. Воспитатель-«Метелица» становится впереди колонны. Все берутся за руки и, не разрывая цепочки, в умеренном темпе передвигаются за воспитателем.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами,	Игровые упражнения. «Найдем снегурочку!», «Кто дальше бросит».

		поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль».		«Котята и щенята».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.

Февраль

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подает команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим (наиболее подготовленный ребенок). Ходьба и бег в рассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.		Повороты кругом на месте прыжком. Ходьба с мячом: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки вперед; На внешней стороне стопы, руки за голову. Бег в колонне с остановкой на свисток.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по медвежьим». Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция	Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя. Прыжки с продвижением вперед с мячом зажатым между коленями (расст. 3м). Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур.
Подвижные игры	«Перелет птиц».		«Мыши в кладовой»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра «Найдем зайку».

Март

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.		Ходьба с палкой : - руки вверх; -руки вперед ; Палка на плечах. Непрерывный бег « змейкой» с палкой на плечах. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении.
2 часть ОРУ	Карточка №1 .		Карточка №2 .
ОВД	Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах. Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расст. 2-3м.
Подвижные игры	«Перелет птиц».		«Ловишка»
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Март

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.		Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение в колонну по 3 по ориентирам в движении.

2 часть ОРУ	Карточка №3 .		Карточка №4 .
ОВД	Прыжки в длину с места (1 0-12 раз). Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках	Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках . Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища — «козлики идут по мостику»
Подвижные игры	«Бездомный заяц».		«Пожарные на учениях»
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Ходьба по кругу.

Март

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде воспитателя изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.		Ходьба с преодолением препятствий: перешагивание через модули; ходьба «с кочки на кочку» — по кирпичикам;
2 часть ОРУ	Карточка №5 .		Карточка №6 .
ОВД	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).	Прокатывание мячей между предметами. 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.	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета («яблочко для Красной Шапочки»), подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см — Метание шишек в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рукой с расст. 2-2,5 м — снизу—«попади в цель».
Подвижные игры	«Самолеты».		"Мыши в кладовой"

3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по 1, «как мышки». Дыхательная гимнастика — «Подуй на снежок»

Март

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.		Повороты кругом на месте прыжком. Чередование ходьбы на месте, высоко поднимая колено, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу. Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая колено, «как лошадки».
2 часть ОРУ	Карточка №7.		Карточка №8 .
ОВД	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза).	Ползание на средних, низких четвереньках по доске, лежащей на полу (шир. 15-20 см). Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (шир. 15-20 см; выс. 30-35 см) Прыжки вверх с места и с разбега с касанием головой предмета (мяч в сеточке) .
Подвижные игры	«Охотник И зайцы».		«Подбрось-пой- май».
3 часть	Игра малой подвижности «Найдем зайку».		Пальчиковая гимнастика «Замок».

Апрель

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой		Повороты кругом на месте прыжком. Чередование ходьбы на месте, высоко поднимая колено, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому

	ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу в рассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	сигналу. Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая коленя. Ходьба с восстановлением дыхания.
2 часть ОРУ	Карточка №1 .	
ОВД	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).
Подвижные игры	«Пробеги тихо».	Игра «Юла».
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба по кругу в колонне по одному.

Апрель

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателям, ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в рассыпную.		Повороты кругом на месте прыжком. Ходьба с мячом: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки вперед; - на внешней стороне стопы, мяч. за головой. Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между коленями. Ходьба с восстановлением дыхания
2 часть ОРУ	Карточка №1 .		Карточка №2 .
ОВД	Прыжки в длину с места (5-6 раз).	Прыжки в длину с места «Кто дальше»	Ходьба по скамейке с мячом в прямых руках

	Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз).	прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).	над головой, на середине — поворот вокруг себя, пройти до конца скамейки и спуститься с нее. Прыжки с продвижением вперед с мячом, зажатый между коленями (расст 3 м) . Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст 2 м.
Подвижные игры	«Совушка»		"Мыши в кладовой"
3 часть	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.		Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Апрель

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Ходьба с палкой: - руки вверх; - руки вперед; — палка на плечах. Непрерывный бег «змейкой» с палкой на плечах. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении.
2 часть ОРУ	Карточка №3 .		Карточка №4 .
ОВД	Метание мешочков на дальность (6-8 раз). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи». Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой на плечах — выполнять двумя колоннами; Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расст. 2-3 м; Броски мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур; натянутый на уровне груди детей с расст. 2
Подвижные игры	«Воробышки и автомобиль».		«Совушка».
3 часть	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».		Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

--	--	--

Апрель

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка №5 .		Карточка №6 .
ОВД	Метание мешочков на дальность (6-8 раз). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).	Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи>. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (до середины стенки) Ходьба по гимнастическому буму с палкой над головой + спрыгивание с бумаг выс. 25 см в обруч .
Подвижные игры	«Совушка».		«Догони пару».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному.

Апрель

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.		Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег

		врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка №7 .	
ОВД	<p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей).</p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12).</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.</p>
		Прыжок в высоту с места (через резиночку) выс. 10-15 см — I подгруппа; Лазание по гимнастической стенке произвольным способом, выс. 2,5 м — II подгруппа; Метание мешочков с песком вдаль (расст. 3,5-6,5 м) правой и левой рукой — «Добрось до стены»
Подвижные игры	«Птички и кошка» .	«Догони пару».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Май

1 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.		Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка №1 .		Карточка №2 .
ОВД	<p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).</p> <p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).</p>	<p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.</p>	<p>Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед; за голову — «Идем по лесу».</p> <p>Прыжок в высоту с места (через резиночку), выс. 10—15 см.</p> <p>Метание мешочков с песком вдаль (расст. 3,5-6,5 м) правой и левой рукой — «Добрось до стены».</p>
Подвижные игры	«Котята и щенята».		«Совушка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.		Игра малой подвижности.

Май

2 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее. Через некоторое время другой ребенок ведет колонну (2-3 смены ведущего). Ходьба и бег врассыпную по всему залу.		Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Повторить задания 2 раза. Ходьба и бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка №3 .		Карточка №4 .
ОВД	Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз).	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом — I подгруппа; Хходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе; + Ппрыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе (выс. 10-15 см) — II подгруппа;
Подвижные игры	«Котята и щенята».		Эстафета (соревнование по парам): добежать до стульчика, на котором лежат рюкзаки, надеть на себя рюкзак и бегом вернуться обратно. Кто быстрее?
3 часть	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.		Игра малой подвижности.

Май

3 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»-дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.
2 часть ОРУ	Карточка №5 .		Карточка №6 .
ОВД	Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза).	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи>>). Прыжки через короткую скакалку.	Метание мешочков с песком в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой (расст. 2-2,5 м) — I подгруппа; 2) лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом влево. Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием модулей — II подгруппа.
Подвижные игры	«Зайцы и волк».		«Пробеги тихо».
3 часть	Игра малой подвижности «Найдем зайца».		Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Май

4 неделя

Средняя группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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.		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.
2 часть ОРУ	Карточка №7 .		Карточка №8 .

ОВД	<p>Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза).</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза).</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).</p>	<p>Метание шишек в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2—2,5 м) — I подгруппа;</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом вправо— II подгруппа.</p>
Подвижные игры	«У медведя во бору».		«Самолеты».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

Перспективное планирование в старшей группе.

Сентябрь

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба враспынную, бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении.</p>		<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).</p> <p>Игровое упражнение: «Быстро в колонну».</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).</p> <p>Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—3 раза.</p> <p>Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (10—12 раз).</p>		<p>Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»		"Ловишки"
3 часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».		Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Сентябрь

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.</p>		<p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).</p> <p>Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).</p> <p>Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p>		<p>Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p>
Подвижные игры	«Сделай фигуру».		«Мы, веселые ребята».
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Сентябрь

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.</p>		<p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании). Воспитатель дает указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в ее пределах</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p>	<p>Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз).</p> <p>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).</p>	<p>Игровые упражнения. «Передай мяч», «Не задень».</p>
Подвижные игры	«Сделай фигуру».		«Мы, веселые ребята»
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Сентябрь

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>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.</p> <p>При ходьбе воспитатель обращает особое внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом был оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях и туловище наклонено чуть вперед. Воспитатель следит за внешними признаками утомления и при их наступлении предлагает отдельным детям перейти на</p>		<p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе за воспитателем (до 2 мин); ходьба.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки</p>	<p>Игровые упражнения. «Не попадись», «Мяч о стенку».</p>
Подвижные игры	«Удочка».		«Быстро возьми»
3 часть	Ходьба в колонне по одному		Ходьба в колонне по одному между предметами (6—8 шт.), положенными в одну линию.

Октябрь

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя 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.		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)	Игровые упражнения. Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый берет по одному мячу. Воспитатель дает задание вначале девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, выполнять ведение мяча на месте попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение начинается мягким движением
Подвижные игры	«Перелет птиц»		«Не попадись»
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>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, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании</p>		<p>Мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.</p> <p>1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).</p> <p>3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).</p> <p>дети выстраиваются перед гимнастическими скамейками на расстоянии одного</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).</p>	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему».</p>
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		«Ловишки»
3 часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?»		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу		Ходьба в колонне

Вводная	воспитателя ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка (5—6 шт.); бег (по другой стороне площадки поставлены бруски — высота 10 см) с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70—80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.	
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).</p> <p>2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).</p>	Игровые упражнения. «Пас друг другу», «Отбей волан».
Подвижные игры	«Удочка»		Эстафета «Будь ловким»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по		Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба

	два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании	врассыпную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании)	
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз).</p>	<p>1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.</p>	Игровые упражнения. «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч».
Подвижные игры	«Гуси-лебеди»		
3 часть	Игра малой подвижности «Летает — не летает»		
		«Ловишки-перебежки» Игра малой подвижности «Затейники».	

Ноябрь

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	1. Равновесие — ходьба по гимнастической	1. Равновесие — ходьба по гимнастической	Игровые упражнения. «Мяч о стенку»,

	<p>скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8–10 раз.</p>	<p>скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10–12 раз).</p>	<p>«Не задень», «Поймай мяч».</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»		«Мышеловка»
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Ноябрь

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>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.</p> <p>Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.</p>		<p>. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках,</p>	<p>Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».</p>

	<p>3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p>	<p>подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза.</p> <p>3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).</p>	
Подвижные игры	игра «Не оставайся на полу».		«Ловишки» (с ленточками)
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Игра малой подвижности «Затейники».

Ноябрь

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).</p>	<p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.</p>	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни - не задень».
Подвижные игры	«Удочка»		«Ловишки парами»
3 часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.		Игра малой подвижности «Летает — не летает».

--	--	--

Ноябрь

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег в рассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.		Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p>	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч о стенку».
Подвижные игры	«Пожарные на учении»		«Ловишки-перебежки».
3 часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».		Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Декабрь

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).		Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза. 3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.	1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».
Подвижные игры	игра «Кто скорее до флажка».		«Мороз-Красный нос».
3 часть	Игра малой подвижности «Сделай фигуру».		Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».

Декабрь

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.		Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель (умеренный, до 1,5 мин). 2 часть. Игровые упражнения.

2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).</p>	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).</p>	Игровые упражнения: «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		«Мороз-Красный нос».
3 часть	Игра малой подвижности «У кого мяч?».		Игра малой подвижности «Найди предмет».

Декабрь

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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.		Отрабатывание - скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция до 50 м).
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>	<p>1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.</p> <p>2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).</p> <p>3. Равновесие — ходьба</p>	Игровые упражнения. «Метко в цель», «Смелые воробышки».

	<p>двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.</p>	<p>по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.</p>	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»		
3 часть	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой. Дети идут между кеглями в быстром темпе, стараясь их не задеть и не нарушать цепочку.	

Декабрь

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.</p>		<p>Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза.</p> <p>3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.</p>	<p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между</p>	<p>Игровые упражнения: «Забей шайбу», «По дорожке».</p>

	4. Бросание мяча о стену.		
Подвижные игры	«Хитрая лиса».		игра Мы, веселые ребята»
3 часть	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.		Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).

Январь

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.		Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	1.Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).	1. Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м) — 10—12 раз.	Игровые упражнения: «Сбей еглю», «Прокати на санках»
Подвижные игры	«Медведи и пчелы.		«Ловишки парами».
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Ходьба в колонне по одному.

Январь

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.</p>		<p>Одна подгруппа детей (парами) катается со склона на санках. При этом воспитатель напоминает, что садиться на санки надо вплотную друг к другу, ноги ставить на полозья. Сидящий первым держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за переднего примерно на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами. Вторая подгруппа детей под руководством воспитателя выполняет подъем на склон ступающим шагом и спуск со склона в основной стойке. При этом воспитатель объясняет, что лыжи должны быть расставлены на ширину ступни, ноги в полуприседе, туловище наклонено немного вперед, руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз и прижаты к туловищу. Вначале воспитатель предлагает всем детям поупражняться на месте: занять необходимую стойку, которая поможет выполнить спуск со склона, а затем они выполняют подъем и спуск. Через некоторое время дети меняются местами.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).</p>	<p>Игровые упражнения. «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».</p>
Подвижные игры	«Совушка».		
3 часть	Игра малой подвижности «Летает -		Игра малой подвижности

	не летает».	«Найдем зайца».
--	-------------	-----------------

Январь

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).	1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит», Игра – эстафета « Не упади».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		«Мороз-Красный нос».
3 часть	Игра малой подвижности.		Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

Январь

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель		Ходьба и бег змейкой за воспитателем.

	выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.	
2 часть ОРУ	Карточка № 4.	
ОВД	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—3 раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	Игровые упражнения: «По местам» , «В горку». «По местам» (эстафета на санках),
Подвижные игры	Хитрая лиса	
3 часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между кеглями (6—8 шт., расстояние между ними 50 см), поставленными в один ряд

Февраль

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя 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.		Ходьба с четким поворотом на углах .Медленный бег.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).	Игровые упражнения: «Точный пас», «Найди свой цвет» (построение в круг — в центре цветной кубик, играют три-четыре команды).
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»		«Мороз-Красный нос».
3 часть	Игра малой подвижности		Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.

Февраль

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»		Построение в шеренгу. Ходьба на носках и внешней стороне ступни.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p>3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).</p>	Игровые упражнения. «Кто дальше», «Кто быстрее».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу.		
3 часть	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.		Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».

Февраль

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.		Построение в шеренгу по диагонали , проверка осанки и равнения. Ходьба : - на носках руки вверх; - на пятках ,руки за спину; Бег: на носках ; - по сигналу врассыпную в сочетании с построением по

		диагонали.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	
ОВД	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>
Подвижные игры	«Мышеловка».	Игра «Не потярай груз» .
3 часть	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.	Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок».

Февраль

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.</p>		<p>Ходьба: -обычная ; - с перешагиванием через предметы выс. 20-25см. ; Бег с преодолением препятствий : по наклонной доске ; через кубики выс. 10 см. Медленный бег , чередующийся с прыжками с ноги на ногу. Ходьба с восстановлением дыхания .</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным	Лазанье — влезание на гимнастическую	Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение

	<p>способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстоянии 8 м.</p>	<p>стенку одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</p>	<p>по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков вдаль), «Кто быстрее» (бег до кубика).</p>
Подвижные игры	«Гуси-лебеди».		Подвижные игры: «Мы, веселые ребята».
3 часть	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.		Ходьба в колонне по одному со сменой направляющего.

Март

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 враспынную. Построение в три колонны.		Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между постройками; переход на ходьбу.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один</p>	Игровые упражнения на участке: «Точно в цель» (сбивание предметов). Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой.

	расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).	ряд (3—4 раза). 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).	
Подвижные игры	«Пожарные на учении».		«Горелки»
3 часть	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».		Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Март

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 воспитателя; ходьба и бег в рассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Воспитатель встает впереди колонны и идет вместе с детьми, затем переходит на бег. Через некоторое время (15—20 с) отходит в сторону, предлагая детям продолжать бег (до 2 мин), и внимательно следит за внешними признаками утомления. для некоторых он делает знак рукой к остановке, остальные продолжают. После бега и ходьбы в рассыпную перестроение в колонну по одному.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.	Игровые упражнения. «Поймай мяч», «Кто быстрее».

	<p>мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5–6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями (2–3 раза).</p>	<p>2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5–6 раз).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).</p>	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы».		«Карусель»
3 часть	Эстафета с мячом (большого диаметра).		Ходьба в колонне по одному.

Март

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.</p>		<p>.. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2–3 раза).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2–3 раза.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах — 2—3 раза.</p>	<p>Игровые упражнения. «Канатоходец».</p>
Подвижные игры	«Ловишки».		«Удочка»
3 часть	Ходьба в колонне по одному		Эстафета с

		большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
--	--	--

Март

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.		Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги по сигналу воспитателя дети первой шеренги бегут в быстром темпе до обозначенной линии (расстояние 20 м), обратно возвращаются шагом. На исходную линию выходит вторая группа детей и по сигналу выполняет такое же задание. Упражнение в беге на скорость повторяется 2—3 раза.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз).</p> <p>2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз).</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз).</p> <p>2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза)</p>	Игровые упражнения «Прокати и сбей» , «Пробеги - не задень».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу».		Удочка
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».		Эстафета с мячом.

Апрель

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).		Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании: 10 м—ходьба и 20 м—бег (2 раза).
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).	Игровые упражнения: «Стой», «Передача мяча в колонне».
Подвижные игры	«Медведи и пчелы».		«Ловишки-перебежки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»		Ходьба в колонне по одному за командой победителей.

Апрель

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).		Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5–6 подпрыгиваний подряд (3–4 раза).</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4–5 раз).</p> <p>3. Пролезание в обруч (4–5 раз).</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6–8 м (3–4 раза).</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8–10 раз).</p> <p>3. Пролезание в обруч (6 раз).</p>	Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».
Подвижные игры	Ловишки-перебежки.		Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Кто ушел?».

Апрель

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70–80 см).		Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги. Воспитатель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	1. Метание мешочков в вертикальную цель с	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м	Игровые упражнения: «Мяч в кругу», «Кто быстрее».

	<p>расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз).</p> <p>2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).</p>	<p>(правой и левой рукой) — 6 раз.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза).</p> <p>3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).</p>	
Подвижные игры	«Удочка»		«Горелки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.		Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Апрель

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).		Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места (повторит 2—3 раза).
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза.</p> <p>3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.</p>	Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень».

	набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).		
Подвижные игры	«Карусель».		«С кочки на кочку».
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».		Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Май

1 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.		Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).</p> <p>3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).</p>	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».
Подвижные игры	« Мышеловка ».		«Гуси-лебеди».
3 часть	Игра «Что изменилось?».		Ходьба в колонне по одному.

Май

2 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p>Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз).</p> <p>Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p>Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5–6 раз).</p> <p>Подлезание под дугу (обруч) — 5–6 раз</p>	Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		«Совушка».
3 часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».		Ходьба в колонне по одному.

Май

3 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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.		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м). По сигналу воспитателя перебегают первая подгруппа детей, обратно возвращается шагом, для

		выполнения бегового упражнения приглашается вторая подгруппа (2—3 раза).
2 часть ОРУ	Карточка № 3.	
ОВД	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз). Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Мышеловка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности или эстафета с мячом.

Май

4 неделя

Старшая группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя замедлять или ускорять темп движения; ходьба с остановкой на сигнал воспитателя: «Сделай фигуру!»
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		

ОВД	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).</p>	<p>Игровые упражнения: «Мяч водящему». «Кто быстрее».</p>
Подвижные игры	«Караси и щука».		«Не оставайся на земле».
3 часть	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.		Ходьба в колонне по одному.

Перспективное планирование

Подготовительная группа.

Сентябрь 2 неделя.

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми.</p> <p>Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.</p>		<p>Ходьба в колонне по одному;</p> <p>ходьба и бег между предмета ми, змейкой; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>
2 часть ОРУ	Карточка №2 .		
ОВД	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч».</p>

	Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. 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. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.	
Подвижные игры	"Ловишки"	«Совушка».
3 часть	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Сентябрь

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.		Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей, расстояние между предметами 0,5 м).
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранять		Игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди — не задень».

	равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.	
Подвижные игры	«Удочка»	« Совушка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности: «Летает — не летает».

Сентябрь

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.		Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег со сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки при сесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.		<i>Игровые упражнения</i> «Прыжки по кругу», «Круговая лапта».

	Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	
Подвижные игры	«Не попадись»	«Фигуры»
3 часть	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности: "Будь внимательным"

Октябрь

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.		Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4-5 брусков; высота бруска 6—10 см).
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние		<i>Игровые упражнения</i> «Перебрось — поймай», «Не попадись».

	<p>между шнурами 40 см).</p> <p>По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза).</p> <p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10-12 раз.</p>	
Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Фигуры».
3 часть	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности: "Вызов по имени"

Октябрь

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 (бруски, кубики, набивные мячи).		Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p>	<p>Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень».</p>

	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	
Подвижные игры	«Не оставайся на полу»		«Совушка»
3 часть	Малоподвижная игра «Эхо».		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксируются (как петушки); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.		Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ходьба по рейке</p>	<p>Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет</p>	<i>Игровые упражнения</i> «Успей выбежать» «Мяч водящему»..

	гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	пространство зала и группа детей (малочисленна). Повторить 2-3 раза. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.	
Подвижные игры	«Удочка».		«Не попадись».
3 часть	Игра малой подвижности «Летает — не летает».		Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

4неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенистые шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыки		Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу.

2 часть ОРУ	Карточка № 4		
ОВД	<p>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>	<p>«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Лягушки», «Не попадись».</p>
Подвижные игры	«Удочка».		«Ловишки с ленточками».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра «Эхо».

Ноябрь

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.		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).
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере дина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».	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).	<i>Игровые упражнения</i> «Мяч о стенку». «Будь ловким».
Подвижные игры	«Догони свою пару».		«Мышеловка».
3 часть	Игра «Угадай чей голосок?»		Игра малой подвижности «Затейники».

Ноябрь

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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).		Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>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).</p> <p>Проводится в виде эстафеты, с определением команды - победителя.</p>	<p>Игровые упражнения:</p> <p>Передача мяча по кругу в одну и другую сторону, «Не задень».</p>
Подвижные игры	«Фигуры».		«Не оставайся на полу».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра «Затейники».

Ноябрь

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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.		Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Лазанье под дугу. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с	<i>Игровые упражнения:</i> <i>Игра - эстафета: "Поймай мяч".</i>

		мешочком на голове.	
Подвижные игры	«Перелет птиц».		«По местам».
3 часть	Игра малой подвижности «Летает — не летает».		Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала вы полняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.		Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег в рассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед,	Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 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).	Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку».

	выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.		
Подвижные игры	«Фигуры».		«Салки».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности по выбору летей

Декабрь

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врас сыпную.		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; 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), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на	^ <i>Игровые упражнения</i> «Пройди — не

	<p>голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).</p>	<p>звенья», «Пас на ходу», Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>
Подвижные игры	«Хитрая лиса».		«Совушка».
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей.		Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; пе		Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!»

	<p>реход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>	<p>остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно .</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.</p>	<p>Игровые упражнения «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок».</p> <p>Игровое упражнение «Стой!».</p>
Подвижные игры	«Салки с ленточкой».	"Дракон"	
3 часть	Игра малой подвижности «Эхо!».	Игра малой подвижности "Летает не летает".	

Декабрь

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование</p>		<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в</p>

	ходьбы и бега.	колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).</p>	<p>Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).</p> <p>Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>	<i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони».
Подвижные игры	«Попрыгунчики-воробышки».	«Лягушки и цапля».	
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.	

Декабрь

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.</p>		<p>Ходьба в колонне по одному за ведущим между предметами "змейкой".</p> <p>Бег с ноги на ногу по ориентирам.</p>

2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, с продвижением вперед.</p>	Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», "Передача мяча в шеренге".
Подвижные игры	«Хитрая лиса».		"Совушка"
3 часть	Игра малой подвижности «Эхо».		Игра малой подвижности по выбору детей.

Январь

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.		Ходьба, затем бег в умеренном темпе между предметами сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать предметы.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		

ОВД	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи — не упади».
	Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч . Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	
Подвижные игры	«День и ночь».		«Два Мороза».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.

Январь

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.		Игровое упражнение «Снежная королева». Из числа играющих выбирается водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой
2 часть	Карточка № 2.		

ОРУ			
ОВД	<p>Прыжки в длину с места (на мат).</p> <p>«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его..</p> <p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» , «Веселые воробышки».</p>
Подвижные игры	«Совушка».		«Два Мороза».
3 часть	Ходьба в колонне по одному в чередовании с ходьбой в рассыпную.		Ходьба в умеренном темпе между предметами.

Январь

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).		Ходьба, затем бег в умеренном темпе между предметами сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать предметы
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		

ОВД	<p>Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (сидя ноги врозь, дистанция 3 м).</p>	<p>Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Катание на санках», «По местам», «По ледяной дорожке».</p>
Подвижные игры	«Удочка».		«Два Мороза».
3 часть			Ходьба в колонне по одному между предметами (умеренный темп).

Январь

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.		Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2	Ползание на четвереньках между предметами Равновесие — ходьба по рейке	<i>Игровые упражнения:</i> «По местам». «Поезд».

	<p>раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>	<p>гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.</p>	
Подвижные игры	«Паук и мухи»,		
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей.		

Февраль

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p>		<p>«Быстро по местам». По кругу ставят санки (на один меньше количества играющих). Дети выполняют ходьбу между санками «змейкой», затем бег в умеренном темпе, а на сигнал «По местам!» быстро садятся на любые санки. Кто не успел сесть, тот проиграл.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Броски мяча в</p>	<p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).</p> <p>Прыжки между</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> «Точная подача». «Попрыгунчики».</p>

	<p>середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p>	<p>предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ногой. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.</p>	
Подвижные игры	«Ключи».		«Два Мороза».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		

Февраль

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>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.</p>		<p>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.</p>

2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза). Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	<i>Игровые упражнения:</i> «Пас на клюшку», «Брось мяч в корзину», «Подбрось и поймай».
Подвижные игры	«Не оставайся на полу».		«Мороз красный нос и мороз синий нос».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Ходьба с восстановлением дыхания.

Февраль

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		«Снежинки». Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	<i>Игровые упражнения:</i> «Гонка санок». «Загони шайбу».

	(на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой . Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	
Подвижные игры	«Не попадись» (с прыжками).		«Дракон»
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности: «Карусель».

Февраль

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).		Ходьба: -на носках ,руки за голову; -по сигналу —на низких четвереньках; - спиной вперед. Бег: - длинной « змейкой».
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы,	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком	<i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Достань до флажка». Эстафета «Сумей допрыгать».

	используя взмах рук.	на голове, руки на пояс. Эстафета с мячом «Передал — садись».	
Подвижные игры	«Жмурки».		«Совушка»
3 часть	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».		Игра малой подвижности: «Белые медведи»

Март

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег в рассыпную.		«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки . Прыжки. Выполняются шеренгами. Задание: передвигаться прыжками на двух	Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами	<i>Игровые упражнения:</i> Игра «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку».

	ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	поочередно (2-3 раза). Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).	
Подвижные игры	«Ключи».		«Совушка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности.

Март

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег в рассыпную.		«Бегуны». Дети становятся на линии старта в шеренгу. По команде «Марш» бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки .	Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка	<i>Игровые упражнения:</i> Игра «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку».

	<p>Прыжки. Выполняются шеренгами.</p> <p>Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p>	<p>на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).</p> <p>Эстафета с мячом.</p> <p>Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках.</p> <p>Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).</p>	
Подвижные игры	«Ключи».		«Совушка».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности.

Март

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.		Игра с бегом «Мы — веселые ребята».
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p>	Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза).	

	<p>Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p>	<p>Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьему» (2 раза).</p>	
Подвижные игры	«Затейники».		«Охотники и утки».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Тихо — громко».

Март

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег в рассыпную</p>		<p>«Кто скорее до мяча». Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание в прямом</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>Ползание по гимнастической</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Пас ногой», «Ловкие зайчата».</p>

	<p>направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p>	<p>скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	
Подвижные игры	«Волк во рву».		«Горелки»
3 часть	Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз.		Игра «Эхо».

Март

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога		Игровое упражнение «Салки — перебежки».
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).</p> <p>Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, на</p>	<p>Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p> <p>Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«Передача мяча в колонне», «Поймай мяч».</p>

	бивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).		
Подвижные игры	«Совушка».		Игра «Удочка»
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей.		Ходьба в колонне по одному.

Апрель

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.		Игровое задание «Быстро 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 ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>Переброска мячей в шеренгах.</p>	<p>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го лове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i> «Перешагни — не задень». «С кочки на кочку».</p>

		вперед. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	
Подвижные игры	«Хитрая лиса».		«Охотники и утки».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Апрель

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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		. «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!» останавливаться. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».</p>	<p>Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).</p> <p>Эстафета с мячом «Передал — садись».</p> <p>Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой». «Пингвины».

Подвижные игры	«Мышеловка».	«Горелки».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Апрель

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	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 враспынную.		Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки». На исходную линию становится первая группа детей в одну шеренгу. Задание: быстро добежать до линии финиша (дистанция 10—15 м).
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	<p>Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</p>	<p>Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на зад, скрестно (способ по выбору детей).</p>	<i>Игровые упражнения:</i> «Пройди — не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой».
Подвижные игры	«Затейники».		"Дракон"
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Тихо — громко».

Апрель

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	<p>Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.</p>		<p>Дети идут в колонне по одному. На сигнал педагога «Ров справа!» выполняют поворот направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала. Ходьба и бег врассыпную.</p>
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) ;</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный);</p> <p>исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.</p> <p>Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</p>	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Передача мяча в колонне» (передача мяча двумя руками назад).</p> <p>«Лягушки в болоте» (с прыжками).</p>
Подвижные игры	«Салки с ленточкой».		«Горелки».
3 часть	Ходьба в колонне по одному.		Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Май

1 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.
2 часть ОРУ	Карточка № 1.		
ОВД	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу.</p> <p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p>	<i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Брось — поймай».
Подвижные игры	«Совушка».		Игра по выбору детей.
3 часть	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».		Ходьба в колонне по одному.

Май

2 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.
2 часть ОРУ	Карточка № 2.		
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). 2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное 	<i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны», «Пас друг другу».

		положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м). Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове	
Подвижные игры	«Горелки».		«Мышеловка».
3 часть	Игра малой подвижности «Летает — не летает».		Ходьба в колонне по одному.

Май

3 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.
2 часть ОРУ	Карточка № 3.		
ОВД	Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу,	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.	<i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу». «Брось — поймай».

	<p>продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p> <p>Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнителным заданием.</p>	<p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).</p>	
Подвижные игры	«Совушка».		"День и ночь"
3 часть	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».		Игра по выбору детей.

Май

4 неделя

Подготовительная группа

№ Занятия	1	2	3
1 часть Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег в рассыпную.		«По местам». Дети строятся в три колонны. Воспитатель ставит перед каждой колонной цветной кубик. По сигналу все разбегаются. На сигнал «По местам!» быстро построиться, найдя свое место в колонне.
2 часть ОРУ	Карточка № 4.		
ОВД	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на</p>		<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пас на ходу».</p> <p>«Брось — поймай»,</p> <p>«Ловкие ребята».</p>

	четвереньках (2 раза).	
Подвижные игры	«Совушка».	"День и ночь"
3 часть	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».	Игра по выбору детей.

План работы с родителями по физическому воспитанию.

Сентябрь

- 1 неделя. Анкетирование: «Любимые игры ребёнка в летний период»
- 2 неделя. Консультация на тему: «Здоровье – в ваших ногах» (профилактика плоскостопия)
- 3 неделя. Индивидуальные беседы «Прогулки осенью»
- 4 неделя. Ознакомление с результатами уровня физической подготовки ребёнка, рекомендации (в индивидуальном порядке).

Октябрь

- 1 неделя. Консультация на тему: " Все о спортивной форме: в зале"
- 2 неделя. Фотовыставка и выставка рисунков «Моя спортивная семья»
- 3 и 4 неделя. Выступления на родительских собраниях «Возрастные особенности в физическом развитии детей»

Ноябрь

- 1 неделя. Консультация «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».
- 2 неделя. Весёлые старты с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья»
- 3 неделя. Наглядные рекомендации по выполнению упражнений в паре «Моя спортивная мама!»
- 4 неделя. Консультация «Каким бывает отдых»

Декабрь

- 1 неделя. Наглядные формы информации: «Здоровый ребёнок в ваших руках»
- 2 неделя. Консультация: «Мяч – полезная игрушка. Возможность развивать ребёнка в играх с мячом»
- 3 неделя. «Развитие тактильной чувствительности стоп с использованием специального оборудования» — брошюра.
- 4 неделя. Индивидуальные беседы «Врачебное сопровождение детей с заболеваниями опорно–двигательной системы»

Январь

1 неделя. Спортивный праздник с родителями «Зимний олимпийский калейдоскоп»

2 неделя. Беседа "Зимние прогулки"

3 неделя. Наглядные формы информации: «Игры зимой»

4 неделя. Индивидуальные беседы на тему «Домашний спортзал»

Февраль

1 неделя. Индивидуальные беседы по интересам родителей

2 неделя. Праздник с папами: «Аты-баты, мы солдаты»

3 неделя. Анкетирование родителей: «Спорт – инвентарь для детского пользования дома»

4 неделя. Наглядные формы информации: " Плоскостопие"

Март

1 неделя. Наглядная информация: «Выбираем вид спорта»

2 неделя Консультация: «Дома – не скучаем!!!» — развитие двигательных навыков и умений в домашних условиях

3 неделя. Рекомендации (брошюра) по формированию основных движений «Любим прыгать»

4 неделя. Консультация: "Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий"

Апрель

1 неделя. Физкультурные досуги: День Здоровья» — совместные игры

2 неделя. Выставка «Я люблю свой спортивный зал» (рисунки детей, фотографии детей в спортивном зале)

3 неделя. Консультация на тему: «Игры, которые лечат»

4 неделя. Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».

Май

1 неделя. Конкурс плакатов для выставки.

2 неделя. Итоговый педагогический контроль (ознакомление родителей в индивидуальном порядке)

3 неделя. Рекомендации по результатам мониторинга

4 неделя. Наглядная информация: «Чем занять ребёнка летом»

Литература

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий». // Науч. рук. Л.Г. Петерсон / Под общей ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой. М.: Институт системно-деятельностной педагогики, 2014. – 383 с. 2 изд-е, перераб. и доп.
2. "Физическая культура в детском саду" старшая группа Л.И. Пензулаева Издательство МОЗАЙКА_СИНТЕЗ Москва 2015.
3. "Физическая культура в детском саду" подготовительная группа Л.И. Пензулаева Издательство МОЗАЙКА_СИНТЕЗ Москва 2015.
4. "Физическая культура в детском саду" средняя группа Л.И. Пензулаева. Издательство МОЗАЙКА_СИНТЕЗ Москва 2015.
5. "Физическая культура в детском саду" 2 младшая группа Л.И. Пензулаева Издательство МОЗАЙКА_СИНТЕЗ Москва 2015.
6. Образовательная программа дошкольного образования «Теремок» для детей от двух месяцев до трех лет. Научный руководитель И.А. Лыкова под общей редакцией Т.В. Волосовец, И.Л. Кириллова, И.А. Лыкова. О.С.Ушакова - Издательский дом «Цветной мир» Москва – 2018.
7. Планирование работы по освоению образовательной области физическое развитие с детьми 2-4 лет по программе " Детство". Авторы- составители И.М. Сучкова, Е. А. Мартынова. Издательство "Учитель" 2015г.
8. " Утренняя зарядка в детском саду" все группы Т. Е. Харченко. Издательство "МОЗАЙКА-СИНТЕЗ", 2009.
9. Физкультура занятия в детском саду, О.М.Литвинова. Издательство "Феникс", 2008.
10. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. А.Е.Занозина, С. Э. Гришанина, издательство ЛИНКА-ПРЕСС, 2008.
11. " Фитнес -данс", Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Издательство ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2010.

