СЕНТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Построение в колонну по одному. П | Ходьба на носках.  Бег в колонне по одному. П | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). О | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О | Перекатывание мяча разными способами. П |
| 2 | Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. О | Ходьба с набивным мешочком на спине. О  Бег на носочках. П | Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками. П | Прыжки с поворотом кругом. П | Пролезание в обруч разными способами. П | Метание в горизонтальную цель. О |
| 3 | Построение в шеренгу. С | Ходьба с разными положениями рук.  Бег с высоким подниманием колена. П | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. О | Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. П | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П | Перебрасывание мяча через сетку. О |
| 4 | Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П | Ходьба на пятках, руки за головой.  Бег врассыпную. П | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. П | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередованием с ходьбой). П | Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П | Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П |

ОКТЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Перестроение в колонну по двое. З | Ходьба с набивным мешочком на спине.  Бег в разных направлениях. П | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). О | Игра «Лягушки и цапля». | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). О | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О |
| 2 | Перестроение в колонну по три. П | Ходьба на наружных сторонах стоп. П  Бег с сильным сгибанием ног назад. О | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П | Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. О | Игра «ловля обезьян». | Перебрасывание мяча через сетку. П |
| 3 | Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П | Ходьба приставным шагом вперед и назад. О  Бег мелкими и широкими шагами. П | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). О | Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. О | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П | Игра «Кто назвал-тот и ловит» |
| 4 | Равнение в затылок. З | Ходьба с изменением направления.  Бег со сменой ведущего. П | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П | \_\_\_\_ |

НОЯБРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Построение в колонну по одному. З | Ходьба с изменением направления.  Бег на носочках. С | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). О | Прыжки с продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком. П | Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали). О | Игра «Кто самый меткий?» |
| 2 | Повороты направо, налево, кругом. З | Ходьба приставным шагом вперед и назад. П  Непрерывный бег (в течении 2-3 минуты). О | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П | Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). О | Игра «Перелет птиц». | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). О |
| 3 | Размыкание и смыкание. С | Ходьба на носочках. С  Бег с различными заданиями. О | Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П | Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. П | Подлезание под гимнастическую скамейке несколькими способами подряд (высота 30-50 см). П | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П |
| 4 | Перестроение в колонну по три. П | Бег в чередовании с ходьбой. П | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). П | Игра «Лягушки и цапля» | Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали). П | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П |

ДЕКАБРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Построение в шеренгу. С | Ходьба широким и мелким шагом.  Бег с сильным сгибанием ног назад. П | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. О | Прыжки вверх из любого приседа. О | Игра «Кто скорее доберется до флажка?» | Игра «Кто самый меткий?» |
| 2 | Построение в колонну по двое. С | Ходьба приставным шагом вперед и назад. П  Бег на носочках. С | \_\_\_\_ | Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). П | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П |
| 3 | Перестроение из одного круга в несколько (2-3). О | Ходьба в колонне по одному. С  Бег с разными заданиями. П | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). О | Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П | Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). О |
| 4 | Размыкание и смыкание. С | Ходьба змейкой.  Бег обычный. П | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П | Прыжки на одной ноге через веревку вперед и назад. П | Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. П | Перебрасывание мяча разными способами. С |

ЯНВАРЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Перестроение в колонну по три. П | Ходьба змейкой. С  Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. О | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы. П | Прыжки в длину с места (около 100 см). О | Ползание на четвереньках по бревну. С | Метание в цель из положения стоя на коленях. О |
| 2 | Перестроение из одного круга в несколько (2-3). П | Ходьба с поворотами. О  Бег с высоким подниманием колена. С | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П | Прыжки вверх их глубокого приседа. П | Лазание по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. О | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). П |
| 3 | перестроение в колонну по четыре. О | ходьба с высоком подниманием колена. С  бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. О | ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П | прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. О | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П | Перебрасывание мяча через сетку. З |
| 4 | Перестроение в колонну по одному. С | Ходьба приставным шагом вперед, назад. П  Бег со сменой ведущего. З | Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. С | Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). П | Игра «Пожарные на учениях». | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П |

ФЕВРАЛЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Равнение в колонне. З | Ходьба на носках. С  Непрерывный бег в течении (2-3 минуты). П | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П | Прыжки в длину с разбега (180-190 см). О | Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движение рук и ног. П | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. О |
| 2 | Перестроение в колонну по четыре. П | Ходьба широким и мелким шагом. С  Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в чередовании с ходьбой. | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейке. С | Прыжки в длину с места (около 100 см). П | Подлезание под дугу разными способами подряд. З | Метание в цель из положения стоя на коленях. П |
| 3 | Размыкание и смыкание приставным шагом. О | Ходьба на пятках, руки за голову. С  Бег с высоким подниманием колена. З | \_\_\_\_ | Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. О | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. З | Перебрасывание набивных мячей. О |
| 4 | Перестроение из одного круга в несколько. П | Ходьба на наружных сторонах стоп. З  Бег с мячом в чередовании с ходьбой. П | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П | Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередованием с ходьбой). З | Игра «Перелет птиц» | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П |

МАРТ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Повороты направо, налево, кругом. З | Ходьба с разными положениями рук. П  Бег со скакалкой. О | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. О | Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). З | Подлезание в обруч разными способами. С | Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях). П |
| 2 | Перестроение в колонну по три. З | Ходьба с высоким подниманием колена. С  Непрерывный бег в течении 2-3 минут. П | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П | Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо, влево. П | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. З | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). О |
| 3 | Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. П | Ходьба в полуприседе. О  Бег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П | Ходьба с набивным мешочком на спине. П | Прыжки в длину с разбега (180-190 см). П | \_\_\_\_ | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. О |
| 4 | Размыкание и смыкание приставным шагом. П | Обычная ходьба.  Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П | Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П | Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. П | Перелезание с одного пролета на другой по диагонали. З | Метание на дальность (6-12 м) правой и левой рукой. З |

АПРЕЛЬ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Перестроение в колонну по одному. П | Ходьба приставным шагом вперед и назад. П  Челночный бег (3-5 раз по 10 м). О | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. О | Прыжки вверх из глубокого приседа. З | \_\_\_\_ | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. О |
| 2 | Построение в шеренгу. С | Ходьба на наружных сторонах стоп. З  Бег с прыжками. О | Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). С | Прыжки с разбега (не менее 50 см). О | Подлезание по скакалку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). З | Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). П |
| 3 | Построение в круг. С | Ходьба с изменением направления. З  Бег со сменой ведущего. С | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. С | Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад. З | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. С | Ведение мяча в разных направлениях. О |
| 4 | Перестроение в колонну по три. З | Ходьба на носочках. С  Челночных бег (3- раз по 10 м). П | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. П | Прыжки с разбега (не менее 50 см). П | Ползание на четвереньках по бревну. С | Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. П |

МАЙ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Основные виды движений | | | | | |
| Строевые упражнения | Ходьба. Бег. | Равновесие | Прыжки | Ползание. Лазание. | Катание. Бросание. Метание. |
| 1 | Пороты направо, налево, кругом. З | Ходьба широким и мелким шагом. С  Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). О | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П | Прыжки через длинную скакалку парами. О | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. С | Метание в движущую цель. О |
| 2 | Размыкание и смыкание приставным шагом. С | Ходьба с другими видами движений. П  Непрерывный бег в течении (2-3 минут). З | \_\_\_\_ | Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О | Подлезание в обруч разными способами. З | Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении. З |
| 3 | Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. З | Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед.  Челночный бег (3-5 раз по 10 м). З | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С | Прыжки через длинную скакалку парами. П | Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. З | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П |
| 4 | Перестроение в колонну по четыре. С | Ходьба в полуприседе. З  Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). П | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).З | Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П | Игра «Ловля обезьян» | Метание в движущуюся цель. П |

Приложение:

***Пожарные на учениях***

Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колоннах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте на рейке подвешивают колокольчики. По сигналу воспитателя "раз, два, три - беги" все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнить все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих, сумевших позвонить первыми.

***Кто быстрее добежит до флажка?***

С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки.

На сигнал воспитателя "раз!" или "беги!" дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.

***«Перелет птиц»***

Площадка - это "море", лестница - "забор". Дети - "птички" перелетают через море (бегают в разных направлениях, Наследуя движения птиц). На звук "у - у - у!", который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (залазят на гимнастическую стену, высотой 2 м). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке. Игра повторяется.

***«Ловля обезьян»***

Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше "охотники", побольше - "обезьяны". Обезьяны играют возле "деревьев" - лестница; услышав выстрелы охотников, они забирается на деревья. Охотники выходят на середину площадки и делают вместе разные движения. Сделав 3 - 4 движения, охотники идут дальше, а обезьяны спускаются с лестницы, приближаясь к тому месту, где были охотники, и изображают их движения. На сигнал воспитателя "охотники!" обезьяны опять залазят на деревья, а охотники ловят обезьян, которые не успели убежать. Когда охотники поймают несколько обезьян, выбирают других охотников и игра продолжается.