

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете № 1
Протокол № 1
от 30.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Управляющего совета
Л.Н.Литовка
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ СОШ с.Бобровка
М.В. Гойколова
«31» августа 2021 г.
Приказ 246-ОД от 31.08.2021г

Рабочая программа
по образовательной области «Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Милёшина А.Г., инструктор по физической культуре

с.Бобровка, 2021

1. Задачи образовательной деятельности с детьми

Задачи

(Из основной общеобразовательной программы ДОУ)

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

Младшая разновозрастная группа общеразвивающей направленности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
3. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Средняя разновозрастная группа общеразвивающей направленности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение,

- самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно- силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
 2. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
 3. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом вовремя еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая разновозрастная группа комбинированной направленности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил спортивных игр и спортивных упражнениях. 3.Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно - гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре. Развивать самостоятельность в применении культурно - гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Младшая разновозрастная группа общеразвивающей направленности

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Сент ябрь	Задачи	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости»	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Игра «Пойдем в гости». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	1. «Пройдем по дорожке». Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров.	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	1. Прокатывание мячей - «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени - «Доползи до погремушки».
	Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
	3-я часть:	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, заяка или кукла).	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем жучка»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-------	---------------	------------	------------	------------	------------

Октябрь	1	2	3	4	5	6
		Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
		Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
		1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врасыпную.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Ходьба в колонне по одному, врасыпную, по всему залу, с выполнением заданий по сигналу: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крыльшками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
		ОРУ	Комплекс №4 (без предметов)	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с мячом)	Комплекс №7 (на стульчиках)
		2-я часть: ОВД	Равновесие - «Пойдем по мостику». 2. Прыжки через шнур в две шеренги.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	1. Прокатывание мячей в прямом направлении - «Быстрый мяч». 2. Ползание между предметами, не задевая их - «Проползи – не задень».	1. Ползание - «Крокодильчики». 2. Равновесие - «Пробеги – не задень».
		Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
		3-я часть:	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра «Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
О к т я б р	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	Задачи	Упражнять детей в	Упражнять в ходьбе колонной	Развивать умение	Упражнять детей в ходьбе с

		равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
1-я часть: Вводная		Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Построение в виде буквы «П».	1. Игровое упражнение «Твой кубик».	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу; «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег проводится в чередовании.
ОРУ		Комплекс №8 (с ленточкой)	Комплекс №9 (с обручем)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с флажками)
2-я часть: ОВД		1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас».	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». 2. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой») 3. Игровое задание «Быстрые жучки».	1. Ползание. Игровое задание – «Паучки». 2. Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу.
Подвижные игры		«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
3-я часть:		Игра «Найдем зайчонка»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Дек абр ь	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе	Упражнять в ходьбе и беге с	Упражнять детей в ходьбе	Упражнять детей в ходьбе и беге

		и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
1-я часть: Вводная		Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Построение.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на сигнал: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
ОРУ		Комплекс №12 (с кубиками)	Комплекс №13 (с мячом)	Комплекс №14 (с кубиками)	Комплекс №15 (на стульчиках)
2-я часть: ОВД		1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см).	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».
Подвижные игры		«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
3-я часть:		Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола;

		ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
1-я часть: Вводная		Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке».	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.
ОРУ		Комплекс №16 (с платочками)	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (без предметов)
2-я часть: ОВД		1. Равновесие «Пройди – не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	1. Прыжки «Зайки – прыгуны». 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. «Прокати – поймай». 2. «Медвежата».	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие «По тропинке».
Подвижные игры		«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
3-я часть:		Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Февраль	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги;	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.

		продвижением вперед.	развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	
ОРУ	Комплекс №20 (с кольцом)	Комплекс №21 (с малым обручем)	Комплекс №22 (с мячом)	Комплекс №23 (без предметов)	
2-я часть: ОВД	1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». 2. Прыжки. «С пенька на пенек».	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки» (прыжки)	
3-я часть:	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игра «Найдем лягушонка».	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Ма рт	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого

		между предметами.			равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; с выполнением заданий на сигнал: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.
	ОРУ	Комплекс №24 (с кубиком)	Комплекс №25(без предметов)	Комплекс №26 (с мячом)	Комплекс №27 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. «Ровным шажком». 2. Прыжки «Змейкой».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1. «Брось – поймай». 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».	1. Ползание «Медвежата». 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в колонне по одному, в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).
	Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
Апрель	Задачи	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть:	Ходьба вокруг кубиков (по 2	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному.

	Вводная	кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	одному; по сигналу: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).	одному. По сигналу: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени.	На слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	ОРУ	Комплекс №28 (на скамейке с кубиками)	Комплекс №29 (с косичкой)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. 2. Прыжки «Через канавку».	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом - «Точный пас».	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. Ползание «Проползи – не задень». 2. Равновесие «По мостику».
	Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	« Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
	3-я часть	Игра «Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Ма й	Задачи	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	1-я часть:	Ходьба в колонне по	Ходьба и бег в колонне по	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по одному;

	Вводная	одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (музыкальное сопровождение).	одному между предметами (между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег).	одному. По сигналу: «Пчелки!» – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.
	ОРУ	Комплекс №32 (с кольцами)	Комплекс №33 (с мячом)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) на двух ногах.	1. Прыжки «Парашютисты». 2. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.
	Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
	3-я часть:	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Июнь	Задачи	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках	Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и	Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. Ходьба между

		короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному.	продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную.	равнения. Объяснение задания.	кубиками и бег между мячами, ходьба и бег чередуются.
	ОРУ	Комплекс №36 (с платочками)	Комплекс №37 (с мячом большого диаметра)	Комплекс №38 (без предметов)	Комплекс №39 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба по доске двумя колоннами, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. 2. Прыжки «Кузнечики».	1. Прыжки «Кто прыгнет дальше». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось – поймай».	1. «Прокати – поймай». 2. Ползание «Медвежата». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, перешагивая через кубики.
	Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«По ровненькой дорожке»	«Лягушки»	«Лягушки-попрыгушки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай кто кричит?».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
Июль	Задачи	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному. На сигнал:	«Береги кубик».	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную по всему

		«Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» – поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.		сигналу: «Кузнечики!» – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» – бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.	залу, бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	ОРУ	Комплекс №40 (с обручем)	Комплекс №41 (с кубиком)	Комплекс №42 (с мячом)	Комплекс №43 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие «По мостику». 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой».	1. Прыжки через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами). 2. Бросание мячей «Кто дальше!».	1. «Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). 2. Ползание «Проползи – не задень».	1. Лазание «Не задень». 2. Равновесие «Лошадки».
	Подвижные игры	«Кошка и мышки»	«Кролики и сторож»	«Найди свой цвет»	«Поймай комара»
	3-я часть:	«Найдем мышонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Август	Задачи	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Закрепить пройденный и освоенный материал.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Бег врассыпную, используя всю площадь зала.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. Построение в круг.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с выполнением заданий по сигналу.
	ОРУ	Комплекс №44 (с обручем)	Комплекс №45 (без	Комплекс №46 (с кубиком)	Комплекс №46 (с кубиком)

			предметов)		
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед. 2. Прыжки «С кочки на кочку».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Бросание мяча «Веселый мяч».	1. «Прокати между предметами». 2. Ползание в прямом направлении «Веселые жучки».	1. «Жуки». 2. «Прокати – поймай».
	Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Птички в гнездышках»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
	3-я часть:	Игра «Найдем Цыпленка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Сентябрь	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с малым обручем)

	2-я часть: ОВД	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см.). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (на месте). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика (кегли), на расстоянии 3-4 м.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.), стоя на коленях. 3. Прыжки на двух ногах вверх–«Достань до предмета». 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 метров) до обозначенного места	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу (высота - 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.
	Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками над головой	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Где постучали?»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
Октябрь	Задачи	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	1-я часть:	Ходьба в колонне по	Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по	Построение в шеренгу,

	Вводная	одному, с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами-40 см). Упражнения в перешагивании (перепрыги-вании) в беге (расстояние между шнурами 60 см).	Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	одному, с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
	ОРУ	Комплекс №5 (с косичкой)	Комплекс №6 (без предметов)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с кеглей)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч поточным способом. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3-4 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 5. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола (3-4 раза). 2. Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза). 1. Лазанье под шнур с мячом в руках, (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке
	Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному на носках	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
О К Б Р Я	Номер Задачи	25-26	28-29	31-32	34-35
		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
	1-я 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 и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
	ОРУ	Комплекс №9 (с кубиком)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (с флажками)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 5. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 5. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли).
	Подвижные игры	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»
3-я часть:	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Дека брь	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
	ОРУ	Комплекс №13 (с платочком)	Комплекс №14 (с мячом)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по шнуру. 2. Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу.	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	1. Ползание по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»	

	3-я часть:	Игра м/п «Найдем цыпленка»	Игра малой подвижности	Игра м/п «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.
--	------------	-------------------------------	------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с мячом)	Комплекс №19 (с косичкой)	Комплекс №20 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие-ходьба по канату с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 5. Равновесие-ходьба на носках между предметами.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур разными способами. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на двух ногах предметами,
	Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
февраль	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу; бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	ОРУ	Комплекс №21 (без предметов)	Комплекс №22 (на стульях)	Комплекс №23 (с мячом)	Комплекс №24 (с палкой)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала 5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. 5. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 2. 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). 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Подвижные	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и	«Перелет птиц»	

	игры			автомобиль»	
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
М а р т	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	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 колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться.
	ОРУ	Комплекс №25 (без предмета)	Комплекс №26 (с обручем)	Комплекс №27 (с мячом)	Комплекс №28 (с флажками)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба на носках между предметами, 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры. 4. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры
	Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	игра «Охотник и зайцы».
3-я часть:	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Найдем зайку».	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «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 в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №29 (без предметов)	Комплекс №30 (с кеглей)	Комплекс №31 (с мячом)	Комплекс №32 (с косичкой)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Метание мешочков в	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Метание мячей в вертикальную цель. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Прыжки на двух ногах.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах между предметами.

		горизонтальную цель правой и левой рукой.			
	Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках; обычным шагом.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Май	Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег враспынную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу – ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному..
	ОРУ	Комплекс №33 (без предмета)	Комплекс №34 (с кубиком)	Комплекс №35 (с палкой)	Комплекс №36 (с мячом)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2. Прыжки в длину с места через шнуры. 3. Прокатывание мяча между кубиками «змейкой».	1. Прыжки в длину с места через шнур. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 4. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе; с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 3. Прыжки через короткую скакалку.	1. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.. 4. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры
	Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору».
	3-я часть:	Игра малой подвижности	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Ию нь	Номер	1-2	3-4	5-6	7-8
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена ведущего колонны; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом – «мышки»; ходьба и бег между предметами, поставленными в ряд.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №37 (с кубиками)	Комплекс №38 (с палками)	Комплекс №39 (без предметов)	Комплекс №40 (с мячом)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, прыжком – ноги вместе; прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). 3. «Мяч по кругу»	1. Прыжки – перепрыгивание через бруски на двух ногах, используя энергичный взмах рук; прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. 2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 3. «Мяч через сетку».	1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Лазанье под дугу, не касаясь руками земли. 5. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. 2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через препятствия. 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд.
	Подвижные игры	«Лиса и куры»	«Совушка»	«Найди пару»	«Ловишки»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
И ю ль	Номер	9-10	11-12	13-14	15-16
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу. Перестроение в три колонны.	Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Зайки!» - остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Бег враспынную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.
	ОРУ	Комплекс №41 (без предмета)	Комплекс №42 (с косичкой)	Комплекс №43 (с кеглей)	Комплекс №44 (с кубиками)
	2-я часть: ОВД	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс с выполнением заданий; парами. 2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук; через короткую скакалку. 3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 4. Бег по дорожке.	1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки из обруча в обруч.	1.Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 2.Прыжки между предметами «змейкой»; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3. Игровые упражнения с мячом.
	Подвижные игры	«Автомобили»	«Найди себе пару»	«Совушка»	«Охотник и зайцы»
3-я часть:	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Август	Номер	17-18	19-20	21-22	23-24
	Задачи	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. На сигнал: «Бабочки!» - остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Аист!» - поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» - присесть на корточки, руки положить на колени. Бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; ходьба с перешагиванием через шнуры.
	ОРУ	Комплекс №45 (без предметов)	Комплекс №46 (с мячом)	Комплекс №47 (с флажками)	Комплекс №48 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1.Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову; по доске боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Игровые упражнения с мячом – в парах и индивидуально. 3. Прыжки на правой и левой ноге.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков на дальность. 3. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге; между предметами. 3. Прокатывание обручей друг другу.	1.Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; через канат справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи. 4. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.
	Подвижные игры	«Кролики»	«Совушка»	«Лошадки»	«Автомобили»
	3-я часть:	Игра малой подвижности .	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности.

Старшая группа

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге по одному; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен в непрерывном беге до 1 минуты; в ползанию гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной поверхности.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному на носках, в чередовании. Перестроение в колонну по два в движении.	Ходьба и бег в колонне по одному на носках, ходьба и бег между предметами(расстояние между кубиками 40см.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному(прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, переход на ходьбу. Перестроение в две колонны.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.
	ОРУ	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (без предметов)	Комплекс №4 (с гимнастической палкой)
	2-я часть: ОВД	1. равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м.) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	1.Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2.Броски малого мяча (диаметр 6-8 см.) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие- ходьба по канату(шнуру) боком приставным шагом. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши двумя руками. 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 метра, способом двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч боком и прямо, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2. Ходьба, перешагивая через препятствие- бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, - как пингвины(дистанция 3-4 м.) 4. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 4м.
	Подвижные игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
Октябрь	Задачи	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. Бег с перешагиванием через бруски.	Ходьба в колонне по одному, ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; бег и ходьба в колонне по одному; построение в колонну по два. Бег врассыпную.
	ОРУ	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с гимнастической палкой)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с обручем)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах, через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 метра 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Ползание-пролезание в обруч боком. Не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки. Не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие(мат).
	Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси-лебеди»
	3-я часть:	Играм/п «Найди и промолчи»	Игра м/п «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра м/п «Летает- не летает»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	Задачи	Продолжать отработать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и введении мяча между предметами.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Продолжать отработать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну	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 по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному, враспынную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.
	ОРУ	Комплекс №9 (с мячом)	Комплекс №10 (с обручем)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (с гимнастической скамейке)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключивая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м).	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м)	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе
	Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»
3-я часть:	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	Игра м\п «У кого мяч»	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Декабрь	Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в беге между предметами; разучить ходьбу по наклонной доске; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Построение в круг; бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	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 враспынную.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя
	ОРУ	Комплекс №13 (с палкой)	Комплекс №14 (с флажком)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (с обручем)
	2-я часть: 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	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки	1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см

		шеренгах (способ — стоя на коленях)		в стороны (или на поясе	
	Подвижные игры	«Кто скорее до флажка»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
	3-я часть:	Игра м/п «Сделай фигуру»	Игра м/п «У кого мяч?»	Игра м/п «Летает не летает».	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Ян вар ь	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке. ОРУ Комплекс №17 (с кубиком)	Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	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-я часть: 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	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.	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	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.
	Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
3-я часть:	. Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра м/п «Летает- не лает».	Игра малой подвижности.	Игра «Мяч водящему».	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-------	---------------	------------	------------	------------	------------

1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
Февраль	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
	1-я 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.	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, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	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.
	ОРУ	Комплекс №21 (с обручем)	Комплекс №22 (с палкой)	Комплекс №23 (на скамейках)	Комплекс №24 (без предметов)
	2-я часть: 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.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см)	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см)	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе

					(баскетбольный вариант мяч большого диаметра) .
	Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
	1-я 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	Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя..
	ОРУ	Комплекс №25 (с мячом)	Комплекс №26 (без предметов)	Комплекс №27 (с обручем)	Комплекс №28 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча. 3. Ползание на четвереньках между кеглями	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.
	Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Ловишки»	игра «Не оставайся на полу».
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Мяч водящему»	Эстафета с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врасыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии..	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врасыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).
	ОРУ	Комплекс №30 (с скакалкой)	Комплекс №30 (с скакалкой)	Комплекс №32 (с косичкой)	Комплекс №32 (с косичкой)
		(без предметов)	скакалкой)		
2-я часть: ОВД	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой 4. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд. 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком..	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голов	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м). 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»	

	3-я часть:	Игра малой подвижности «Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.	Игра м/п «Угадай по голосу»
--	------------	---	-----------------------------	---	-----------------------------

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
М а й	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	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 враспынную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».
	ОРУ	Комплекс №33 (без предмета)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (с мячом)	Комплекс №36 (с кольцом)
	2-я часть: ОВД	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка. 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями
	Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука».
3-я часть:	Игра малой подвижности «Что изменилось?»	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Июнь	Задачи	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль, упражнять в подлезании под шнур.	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; м способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазание по гимнастической скамейке4 упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне, с перешагиванием через шнуры, попеременно право и левой ногой. Бег в среднем темпе до 1 минуты.	Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость(дистанция 10 м.), переход на обычный бег(10м.)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении .Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м	Ходьба в колонне по одному ,с выполнением задания воспитателя, бег враспынную.
	ОРУ	Комплекс №37 (с кеглями)	Комплекс №38 (с мячом)	Комплекс №39 (с рейками)	Комплекс №40 (со скакалкой)
	2-я часть: ОВД	1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют. 2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м. 3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м.	1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги. 2. Метание мячей (мешочков) на дальность . 3. Подлезание под шнур в группировке.	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками . 2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой . 3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья)	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. С мешочком на голове. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.
	Подвижные игры	«Пятнашка»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Карусели»

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

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Июль	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазание по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках..
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, бег между кубиками враспынную. Ходьба и бег с чередованием.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег враспынную, ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя; ходьба и бег между предметами.
	ОРУ	Комплекс №41 (без предмета)	Комплекс №42 (с кубиками)	Комплекс №43 (с обручем)	Комплекс №44 (с гимнастической палкой)
	2-я часть: ОВД	1.Равновесие – ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют. 2. Прыжки \в высоту с разбега. 3. Перебрасывания мячей друг другу.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. 3. Пролезание в обруч(под дугу) боком в группировке 4. Бег по дорожке.	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2. Равновесие- ходьба по наклонному бревну. 3. Прыжки между набивными мячами.	1.Лазание на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по бревну, свободно балансируя руками. 3. Прыжки через короткую скакалку.
	Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	«Мышеловка»»	«Ловишки- перебежки»
3-я часть:	Игра м/п «Угадай по голосу»	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
-------	---------------	------------	------------	------------	------------

1	2	3	4	5	6
Г У С Г	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.; упражнение в равновесии и прыжках.
	1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе.
	ОРУ	Комплекс №45 (без предметов)	Комплекс №46 (с мячом)	Комплекс №47 (с обручем)	Комплекс №48 (без предметов)
	2-я часть: ОВД	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 2.Прыжки через бруски на двух ногах. 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях- «по-медвежьи». 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1.Лазание- пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Равновесие- ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.. 3. Прыжки в длину с разбега.
	Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Гуси-лебеди»	«Карусели»	«Фигуры»
	3-я часть:	Игра малой подвижности .	Эстафета с мячом.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности.