**Перспективный план физкультурных занятий**
**Младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвижные игры** |
|  | Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.  | 1-3 недели – без предметов, 4-ая неделя – с кубиками | 1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета.2. Ползание на четвереньках3. Прокатывание мяча друг другу | «Бегите ко мне», «Догони мяч»,«Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик» |
| **Сентябрь** |
| **Октябрь** | Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании. | 1-я неделя – с кубиками2,4 – недели – без предметов,3-я неделя – с большим мячом | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении2.Ползание на четвереньках (прямо, «змейкой» между предметами, под шнур)3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | «Поезд»,«У медведя во бору»,«Бегите к флажку»,«Мыши в кладовой» |
|  |  |  |  |  |
| **Ноябрь** | Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры. | 1-я неделя – с кубиками,2-я неделя с обручами,3-я неделя – с флажками,4-я неделя – б/п | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч2. Ловить мяч и бросать его обратно3. Ползание под дугой (высота 50 см.) | «Мыши в кладовой»,«Трамвай»,«По ровненькой дорожке»,«Найди свой домик» |
|  |  |  |  |  |
| **Декабрь** | Формировать умение ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их. | 1-3 недели – с кубиками,4-я неделя – б/п | 1.Прыжки со скамейки2. Подлезание под шнур3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь. | «Наседка и цыплята»,«Поезд»,«Птичка и птенчики»,«Воробышки и автомобиль» |
| **Январь** | Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх. | 1-я неделя – б/п2.-я неделя – с флажками3-я неделя – с мячом.4-я неделя – с погремушками | 1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые ноги2. Прокатывание мяча вокруг предмета3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см.4. Ходьба по ребристой доске5. Прыжки из обруча в обруч | «Кролики»,«Трамвай»,«Мой веселый звонкий мяч»,«Найди свой цвет»,«Мыши в кладовой» |
|  |  |  |  |  |
| **Февраль** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы) | 1-я неделя – с обручами,2-я неделя – с мячом,3-я неделя – б/п4-я неделя – с кубиками | 1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками2. Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками4.Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м)5. Ходьба с перешагиванием через предметы | «Птички в гнездышке»,«Воробышки и кот»,«Найди свой цвет»,«Кролики» |
| **Март** | Формировать умение прыгать в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | 1-я неделя – с кубиками,2-я неделя – с мячом,3-я неделя – б/п4-я неделя – на скамейке с кубиками | 1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры2. Прыжки в длину с мячом3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки5. Лазание по наклонной лестнице6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см) | «Поезд»,«Воробышки и кот»,«Светит солнышко в окошко»,«Наседка и цыплята» |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Апрель** |  | Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мыча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формироватьумение ходить приставным шагом |  | 1-я неделя – с мячом,2-я неделя – с обручем,3-я неделя – б/п4-я неделя – с погремушками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой наколени и ладони2. Влезание на наклонную лесенку3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками4.Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч5. Перепрыгивание через шнуры |  | «Курочка-хохлатка»,«Найди свой цвет»,«Мыши в кладовой»,«Воробышки и автомобиль» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Май** |  | Формировать умение мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку. |  | 1-я неделя – с обручами,2-я неделя – с погремушками,3-я неделя – б/п4-я неделя – с мячом | 1. Перепрыгивание через шнуры2. Влезание на наклонную лесенку3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками4. Прыжки в длину с места (расст. 15 см)5.Ходьба по доске, руки на пояс |  | «Мыши в кладовой»,«Огуречик, огуречик»«Воробышки и кот»,«Найди свой цвет» |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвижные игры** |
| **Сентябрь** | Упражнять в ходьбе и беге к5олонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке | 1-я неделя – б/п,2-я неделя – с флажками,3-я неделя – с мячом,4-я неделя – с обручем | 1. .Ходьба и бег между параллельными линиями2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета»4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.5.Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками6. Ходьба по скамейке с перешагиванием7. Ходьба по ребристой доске  | «Найди себе пару»,«Пробеги тихо»,«Огуречик, огуречик»,«Подарки» |
| **Октябрь** | Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах | 1,2 –я недели б/п,3-я неделя – с мячом,4-я неделя – с кубиками | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками3. Подлезание под дугу4. Полезание под шнур (40 см) с мячом в руках5. Прокатывание мяча по дорожке6. Ходьба по скамейке с перешагиванием | «Кот и мыши»,«Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик»,«Мы веселые ребята», «Карусель» |
| **Ноябрь** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвтерньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их | 1,2 –я недели б/п,3-я неделя – с мячом,4-я неделя – с флажками | 1. Прыжки на двух ногах через шнур2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м)3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков5.Прыжки через бруски6. Прокатывание мячей между предметами, поставленными в одну линию7. Ходьба по гимн. скамейке с поворотом на середине | «Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок»,«Быстрей к своему флажку» |
| **Декабрь** | Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах. | 1-я неделя – б/п,2-я неделя – с флажками,3-я неделя – с кубиками,4-я неделя – б/п | 1.Прыжки со скамейки (20 см)2.Прокатывание мячей между предметами3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке, хват с боков4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах5. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25 см от пола6. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу) | «Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики»,«Котята и щенята» |
| **Январь** | Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия. | 1-я неделя – с мячом2-я неделя – с косичкой,3-я неделя – б/п4-я неделя – с обручем | 1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа3.Подлезание под шнур боком4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть5. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)6. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» | «Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята» |
| **Февраль** | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | 1,3,4 -я недели – б/п,2-я неделя – с мячом | 1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт)2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях5.Ходьба с перешагиванием через предметы6. Ходьба и бег по наклонной доске | «У медведя во бору»,«Воробушки и автомобиль»,«Перелет птиц»,«Кролики в огороде» |
| **Март** | Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы. Учить сознательно относиться к правилам игры. | 1-я неделя – с обручем2-я неделя – с м. мячом,3-я неделя – б/п4-я неделя – с флажками | 1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м)2.Прокатывание мяча между предметами3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях4. Лазание по наклонной лестнице5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы6. Ходьба и бег по наклонной доске | «Бездомный заяц»,«Подарки»,«Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята» |
| **Апрель** | Формировать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с м. мячом,3-я неделя – с косичкой4-я неделя – б/п | 1. Прыжки в длину с места2.Метание мешочков на дальность3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке5.Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях | «Совушка», «Воробушки и автомобиль»,«Птички и кошки»,«Котята и щенята» |
| **Май** | Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка» | 1-я неделя – с кубиками2-я неделя – с обручем,3-я неделя – с гимн. палкой4-я неделя – б/п | 1. Прыжки через скакалку2.Метание правой и левой рукой на дальность3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | «Котята и щенята»,«У медведя во бору»,«Зайцы и волк»,«Подарки» |

**^ Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвижные игры** |
| **Сентябрь** | Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед. | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с м. мячом,3-я неделя – с палкой4-я неделя – б/п | 1.Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове5.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Мышеловка», «Удочка»,«Мы веселые ребята»,«Найди свою пару» |
| **Октябрь** | Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через приепятствия | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с б. мячом,3-я неделя – с обручем4-я неделя – б/п | 1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком2.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола5.Пролезание через три обруча (прямо, боком)6. .Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч | «Перелет птиц»,«Удочка»,«Гуси-гуси»,«Ловишки»,«Мы веселые ребята» |
| **Ноябрь** | Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений. | 1-я неделя – с м. мячом2-я неделя – с обручем3-я неделя – с б. мячом4-я неделя – на гимн. скамейке | 1. Ходьба по гим. скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями3.Ведение мяча с продвижением вперед4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола6. Игра «Волейбол» двумя руками. | «Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка»,«Ловишки с ленточками»,«Найди свою пару», «Горелки» |
| **Декабрь** | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег врассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.  | 1-я неделя – с палкой2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке2.Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей | «Кто скорей до флажка»,«Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка» |
| **Январь** | Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием | 1-я неделя – с кубиками2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу4. Пролезание в обруч5. Лазание по гимн. стенке6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо | «Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса»,«Ловишки с ленточками».«Пожарные на учения» |
| **Февраль** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гин. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее. | 1-я неделя – с обручем2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке4-я неделя – б/п (аэробика) | 1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками3.Метание мешочков в вертикальную цель4. Прыжки на 2-х ногах через косички5. Прыжки в длину с места6. Прыжки с ноги на ногу между предметами | «Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету»,«Не оставайся на полу», «Догони мяч» |
| **Март** | Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны. | 1-я неделя – с м. мячом2-я неделя – б/п3-я неделя – с обручем4-я неделя – б/п | 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см)4. Метание мешочков в горизонтальную цель5.Подлезание под дугу6. Ползание по скамейке «по медвежьи» | «Пожарные на учении»,«Медведи и пчелы»,«Не оставайся на полу»,«Мяч ведущему»,«Проползи не задень» |
| **Апрель** | Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гим. стене одноименным способом. | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с косичкой3-я неделя – с м. мячом4-я неделя – б/п | 1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах2. Метание в верт. цель правой и левой рукой3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед4. Пролезание в обруч5. Футбол с водящим6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. | «Медведи и пчелы»,«Удочка»,«Горелки»,«Метко в цель»,«Пожарные на учениях» |
| **Май** | Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену. | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с флажками3-я неделя – б/п4-я неделя – с ленточками | 1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока3. Ползание «по медвежьи»4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол)5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед | «Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет»,«Горные спасатели» |

**^ Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвижные игры** |
| **Сентябрь** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с палкой3-я неделя – с м. мячом4-я неделя – с обручем | 1. Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы3.Прыжки с разбегом с доставанием до предмета4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками5. Ползание на животе подтягиваясь руками6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет | «Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки»,«Пингвины», |
| **Октябрь** | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | 1-я неделя – со скакалкой2-я неделя – с кеглями3-я неделя – со скакалкой4-я неделя – с мячом | 1.Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге2. Прыжки с высоты (40 см)3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину5. Пролезание : через 3 обруча, прямо и боком6. Ползание по гимнастической скамейке на животе | «Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки»,«Совушка», «Ловкая пара» |
| **Ноябрь** | Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим. стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии | 1-я неделя – с обручем2-я неделя – на гим. скамейке3-я неделя – со скакалкой4-я неделя – с мячом | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур3. Прыжки через короткую скакалку4. Подлезание под шнур боком5. Метание в горизонтальную цель6.Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет | «Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка»,«Лягушки и цапля» |
| **Декабрь** | Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие. | 1-я неделя – с м. мячом2-я неделя – с гим. палкой3-я неделя – с м. мячом4-я неделя – в парах | 1. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками3. Отбивание мяча в ходьбе4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м) | «Ловля обезьян»,«Перемени предмет», «Два мороза»,«Снайперы» |
| **Январь** | Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. | 1-я неделя – на скамейках2-я неделя – с кеглями3-я неделя – б/п4-я неделя – с б. мячом | 1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м)2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы3. Отбивание мяча в движении4.прыжки через короткую скакалку5. Переползание по скамейке с мешочком на спине6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове | «Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой»,«Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос» |
| **Февраль** | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.  | 1-я неделя – с м. мячом2-я неделя – с обручем3-я неделя – с м. мячом4-я неделя – б/п | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед3. Прыжки через набивные мячи4. Метание в горизонтальную цель5. Бросание мяча с хлопком6. Лазание по гин. стенке | «Не попадись»,«Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка» |
| **Март** | Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестороении в колонну 1 и 2 в движении. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минет; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. | 1-я неделя – б/п2-я неделя – с гим. палкой3-я неделя – б/п4-я неделя – с б. мячом | 1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом3. Прыжки в длину с места4. Лазание по гин. скамейке на ладонях и коленях5. Вращение обруча на кисти руки6. Вращение обруча на полу | «Кто быстрее к флажку»,«Горелки», «Жмурки»,«Ловкие ребята» |
| **Апрель** | Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гим. скамейке; равновесие. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. | 1-я неделя – с обручем2-я неделя – б/п3-я неделя – со скакалкой4-я неделя – б/п | 1. Ходьба боком приставным шагом, по канату2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину4. Прыжки в длину с разбега5. Метание мешочков в вертикальную цель6. Лазание по гим. скамейке с мешочком на спине | «Ловля обезьян»,«Охотники и утки»,«Прыгни – присядь»,«Мышеловка» |
| **Май** | Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча | 1-я неделя – с м. мячом2-я неделя – с гим. палкой3-я неделя – с б. мячом4-я неделя – с обручем | 1. Прыжки в длину с разбега2. Метание набивного мяча3.Бег на скорость (30м)4. Прыжки через скакалку5. Бег со средней скоростью 100 м6.Ведение мяча и забрасывание в корзину | «Мышеловка»,«Прыгни – присядь»,«Лодочники и пассажиры», «Кто дальше прыгнет» |