

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 55 имени Александра Ильича Миронова»

«ПРИНЯТ»

педагогическим советом МБОУ
«ЦО № 55 им. А. И. Миронова»

Протокол № 1 от 28.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«ЦО № 55 им. А. И. Миронова»»

_____ А.А. Сапронов

Приказ № 27 от 31.08.2023

Перспективный план
Физкультурных занятий для детей 2-7 лет
на 2023 - 2024 учебный год

Составила:

Королёва Екатерина Романовна

2023г.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация 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 саморегуляции 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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Цели:

Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

- приобщение детей к физической культуре;
- последовательная организация двигательной активности детей дошкольного возраста;
- организация двигательного режима;
- обучение движениям и двигательным действиям.

Задачи:

- обучение основным видам движений, общеразвивающим упражнениям подвижным играм;
- развитие физических качеств и навыков, координации движений.
- Охрана и укрепление здоровья детей
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

По действующему СанПиН 2.4.1.2660-10 занятия по физическому развитию детей 2–7 лет организуют не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий:

Первая младшая группа -10 мин.

Вторая младшая группа- 15мин.

Средняя группа -20 мин.

Старшая -Подготовительная группа 25-30 мин.

Один раз в неделю для детей 2–7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

№	Содержание работы	Возраст детей	Ответственные	Срок периодичность
1. Работа с детьми				
1.1	День знаний (спортивно- интеллектуальное мероприятие)	все возраста	Ст. воспит.	сентябрь
1.2	Мониторинг 3-7 лет	все возраста	Инструктор ФИЗО	сентябрь
1.3	День отца	Средний, старший возраст.	Ст. воспит. Инструктор ФИЗО	октябрь
1.4	День Здоровья. «сотрудничество между ДС»	Подготовительная группа	Ст. воспит. Инструктор ФИЗО	ноябрь
1.5	Подготовка и участие в новогодних утренниках.	Младший,	Инструктор ФИЗО	декабрь

1.6	День здоровья.	средний возраст	Ст. воспит. Инструктор ФИЗО	январь
1.7	23 февраля «Военизированные эстафеты , тематические мероприятия»	средний, старший	Ст. воспитатель Инструктор ФИЗО	февраль
1.8	Спортивное мероприятия для Мам посвященные 8 марта	старший возраст	Инструктор ФИЗО	март
1.9	«День космонавтики»	средний, старший	Инструктор ФИЗО	апрель
1.10	Мониторинг детей 3-7лет.	возраст	Инструктор ФИЗО	май

1.11	Спортивно-тематическое мероприятие к «Международному дню защиты детей»	Все группы		июнь
1.12	Спортивно-патриотическое мероприятия ко Дню России	Средний, старший возраст	Инструктор ФИЗО, Ст. воспит. Инструктор ФИЗО,	июнь

2. Оздоровительная работа с детьми

2.1	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, развлечения)	Все группы	Ст. воспит. Инструктор ФИЗО, воспитатели	В течение года
2.2	Создание условий для повышения	Все группы	Ст. воспит.	В течение

	двигательной активности детей в группе путем расширения физкультурного оборудования		Воспитатели групп	года
2.3.	Осуществление различных видов естественного закаливания в течение дня (воздушные, босохождения, гимнастика после сна, пробежки по мас.дорожкам)	Инструктор ФИЗО, воспитатели	Медсестра, воспитатели	В течение года

2.4.	Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию движений на прогулке	Все возрастные группы	Инструктор ФИЗО, воспитатели	В течение года
------	--	-----------------------	------------------------------	----------------

3. Воспитательно-оздоровительная работа с детьми

3.1	Перспективное, календарное планирование согласно методическим рекомендациям	Все возрастные группы	Инстр.ФИЗО Старший воспитатель	В течение года
3.2	Три физкультурных занятий в неделю (два в зале и одно на улице) согласно сетке занятий	Все возрастные группы	Инстр.ФИЗО	В течение года
3.3	Игровая деятельность согласно требованиям программы	Все возрастные группы	воспитатели	В течение года
3.4	Работа с детьми по предупреждению травматизма во время занятий физкультурой	Все возрастные группы	Инстр.ФИЗО	В течение года
3.5	Неделя здоровья	Старший возраст	Инструктор ФИЗО, воспитатели	2 раза в год

4. Методическая работа

4.1	Онлайн -Консультации для воспитателей: ♣ «Особенности проведения бодрящей гимнастики после сна» ♣ «Подвижные игры на прогулке»; ♣ Нетрадиционные формы работы по физическому воспитанию дошкольников с применением степ— платформ и фитбол мячей.		Инструктор ФИЗО	Раз в квартал
4.2	Индивидуальная работа с воспитателями (по запросам)		Инструктор ФИЗО	В течение года
4.3	Подготовка диаграмм, графиков, таблиц по результатам диагностики		Инструктор ФИЗО	Сентябрь май
4.4	Приобретение новых книг, пособий, методик по физическому развитию дошкольников		Инструктор ФИЗО	В течение года
	6. Работа с родителями			
6.1	Онлайн консультации для родителей: ♣ Требования к физкультурной форме ♣ «Начальное ознакомление детей со спортом» ♣ «Ежедневная зарядка после сна»		Инструктор ФИЗО	В течение года

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

	<u>Упражнения в равновесии</u>	<u>Катание, бросание, ловля, метание</u>	<u>Ползание, лазанье</u>	<u>Прыжки</u>
Сентябрь	<p>Развивать разнообразные виды движений. Обучать детей ходьбе не опуская головы, сохраняя направление движения.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Приучать действовать совместно с педагогом.</p> <p>Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках на месте</p> <p>Закреплять умение ползать.</p>	<p>Катание мяча двумя руками педагогу</p>	<p>Ползание на четвереньках к педагогу</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте</p>
	<p>Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м)</p>			
	Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя			

Октябрь	<p>равновесие. Приучать действовать совместно с педагогом и детьми. Учить сохранять правильную осанку в положении стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие при перешагивании через веревку. Учить ползанию на четвереньках по прямой. Закреплять умение прокатывать мяч в заданном направлении Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; играть в подвижные игры</p>			
	Ходьба с перешагиванием через веревку	Катание мяча одной рукой педагогу Катание мяча друг другу	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м)	-
Ноябрь	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках продвигаясь вперед обучать прокатыванию мяча под дугу в положении стоя Закреплять умение ползать. Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «стой» и др.; играть в подвижные игры.</p>			
	Ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку	Катание мяча под дугу, стоя (расстояние 50–100 см)	Ползание на четвереньках по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах слегка продвигаясь вперед
Декабрь	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Обучать перешагиванию через предметы Учить прокатывать мяч под дугу из положения сидя, бросать мяч вперед двумя руками снизу Закреплять умение ползать на четвереньках, осваивать ползание по наклонной доске Учить реагировать на сигналы «беги», «кати», «бросай» «стой» и др.; играть в подвижные игры</p>			
	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см)	Катание мяча од дугу и сидя (расстояние 50–100 см) Бросание мяча вперед двумя руками снизу	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см	-
Январь	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя координацию. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в равновесии.</p>			

	<p>Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках через шнур (линию)</p> <p>Обучать бросанию мяча двумя руками от груди</p> <p>Развивать умение ползать на четвереньках, учить ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>	Ходьба по доске, положенной на пол	Бросание мяча вперед двумя руками от груди	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах через шнур (линию)
Февраль	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя направление движения. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить бросать мяч двумя руками разными способами (из-за головы, через веревку)</p> <p>Учить подлезать в воротца</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «бросай», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p>	Ходьба по доске, приподнятой над полом на 5 см.	<p>Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы</p> <p>Бросание мяча вперед двумя руками через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м,</p>	Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см)	-
Март	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Обучать умению отталкиваться двумя ногами в прыжках через две параллельные линии</p> <p>Учить бросать мяч через сетку</p> <p>Учить перелезть через бревно</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>	Ходьба по гимнастической скамейке	Бросание мяча вперед двумя руками через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.	Перелезание через бревно	Прыжки на двух ногах через две параллельные линии (10–30 см)
Апрель	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p>				

<p>Обучать метанию на дальность и в цель Учить лазать по лесенке-стремянке. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
<p>Ходьба по бревну (ширина 20–25 см)</p>	<p>Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой Метание в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.</p>	<p>Лазанье по лесенке-стремянке</p>	-
<p>Май</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить удерживать равновесие после кружения на месте Учить отталкиваться двумя ногами в прыжках в высоту с места Учить ловить мяч, брошенный воспитателем Учить лазать по гимнастической стенке вверх и вниз Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх</p>			
<p>Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)</p>	<p>Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.</p>	<p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом</p>	<p>Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.</p>

	<u>первое полугодие</u>	<u>подключить во втором полугодии</u>
<u>Ходьба</u>	<p>Ходьба подгруппами Ходьба всей группой Ходьба парами Ходьба по кругу, взявшись за руки Ходьба с изменением темпа Ходьба с переходом на бег, и наоборот</p>	<p>Ходьба с изменением направления Ходьба враспынную (после 2 лет 6 месяцев) Ходьба обходя предметы Ходьба приставным шагом вперед Ходьба приставным шагом в стороны</p>
<u>Бег.</u>	<p>Бег подгруппами Бег всей группой в прямом направлении Бег друг за другом Бег в колонне по одному</p>	<p>Бег в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно) Бег с изменением темпа Бег между двумя шнурами Бег между двумя линиями (расстояние между ними 25–30 см)</p>

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	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 за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.			
	Ходьба между двумя линиями	Прыжки на двух ногах на месте	Прокатывание мячей	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	Задачи: Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках.			
	Ходьба по гимнастической доске	Прыжки на двух ногах через шнур	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя	Ползание между предметами
	Ходьба и бег между предметами	Прыжки из обруча в обруч	Прокатывание мячей в прямом направлении	Лазание под шнура
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; между предметами, развивая координацию движений и глазомер. Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; по гимнастической доске развивая координацию движений.			
	Ходьба по гимнастической доске(ширина 25см, длина 2– м)	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед (расстояние 3–4м)	Прокатывание мячей в прямом направлении	Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами
	Ходьба до предмета с выполнением задания	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мячей между предметами	Ползание на четвереньках по гимнастической доске
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе между предметами и по ограниченной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, между предметами. Упражнять в ползании на повышенной опоре, умении группироваться при лазании под дугу.			
	Ходьба между предметами	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Прокатывание мячей друг другу.	Ползание под дугу (высота 50 см)

	Ходьба по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом	Прыжки со скамейки (высота 20см)	Прокатывание мяча между предметами.	Ползание по доске с опорой на ладони и колени
Январь	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в прыжках на двух ногах продвигаясь вперед; между предметами. Упражнять в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании на высоких четвереньках; в ползании под дугу, не касаясь руками пола, развивая координацию движений.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см)	Прыжки из обруча в обруч(по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) Прыжки на двух ногах между предметами (4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого)	Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (расст. между детьми 1–1,5м)	Ползание на высоких четвереньках в прямом направлении (Расст. не более 3 м.) Ползание под дугу, не касаясь руками пола
Февраль	Задачи: Повторить прыжки с продвижением вперед. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу.			
	Ходьба с перешагиванием через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами – 30 см) Ходьба по доске, приседая на середине и выполняя хлопок в ладоши перед собой	Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты	Прокатывание мяча между набивными мячами(4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Лазание под дугу в группировке
Март	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки между предметами; разучить прыжки в длину с места. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. развивать ловкость при прокатывании мяча. Упражнять в ползании на повышенной опоре. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках в прямом направлении.			
	Ходьба по гимнастической доске, боком приставным шагом с приседанием на середине Ходьба по гимнастической	Прыжки между предметами «змейкой» Прыжки на двух ногах через 2 линии одновременно (ширина	Катание мячей друг другу из разных и.п. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньки, с опорой на ладони и стопы в

	скамейке (высота – 25 см)	15 см)		прямом направлении
Апрель	Задачи: Повторить прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях; повторить ползание между предметами.			
	Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25см) Ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному	Прыжки на двух ногах через линии (поряд 3-4) Прыжки из кружка в кружок	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на высоких четвереньках Ползание на ладонях и коленях между предметами
Май	Задачи: Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами. Разучить прыжки в длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча. Повторить упражнения в ползании.			
	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см	Прыжки между предметами «змейкой» (6–8 шт. на расст. 30–40 см) Прыжки одновременно через 2 шнура (ширина 15 см)	Катание мячей друг другу из разных и.п. (расст. 2 м) Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в лазанье под шнур.			
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м)

	3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на пол	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет		Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
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, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			
	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и , перепрыгиванием через косичку Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8 плоских обручей вплотную один к другому). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),	Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м) Прокатывание мяча между 4-5 предметами Прокатывание мяча в прямом направлении Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола
Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; ходьбе колонной по одному. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p>			
	<p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и</p>	<p>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p>	<p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. .</p>

	<p>голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше</p>	<p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>.</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>
<p>Январь</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; умение правильно подлезать под шнур.</p>			
	<p>Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на</p>	<p>Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат;</p>	<p>Подбрасывание мяча вверх и</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>

	<p>поясе; руки за головой. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше</p>	<p>шнур, справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Дистанция 3 м</p> <p>Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой</p>	<p>ловля его двумя руками, произвольно</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу)</p> <p>Отбивание мяча о пол</p> <p>Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м</p>	<p>ступни</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м</p> <p>Лазанье под шнур боком; прямо, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</p> <p>Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола.</p>
Февраль	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; между предметами; через линию; на двух и одной ноге с продвижением вперед. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, высоких четвереньках в прямом направлении на повышенной опоре.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая)</p> <p>Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две</p>	<p>Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см</p> <p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах</p> <p>Прыжки на двух ногах через</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).</p> <p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.</p> <p>Способ - стойка на коленях</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p>

	<p>линии.</p> <p>Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>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).</p>	<p>5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)</p>	
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, беге враспынную, беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему».</p>			
	<p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову</p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол</p> <p>Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м</p> <p>Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке.</p>

	Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе		см один от другого.	Затем спуск вниз
Апрель	Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.			
	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча</p> <p>Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>Метание мешочков на дальность</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>
Май	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.			
	<p>Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>Ходьба по гимнастической</p>	<p>Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см)</p>	<p>Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой»</p> <p>Перебрасывание мячей друг</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и</p>

	<p>скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте</p>	<p>другу способом двумя руками снизу</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы).</p> <p>Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)</p>	<p>ступни</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p>
--	---	---	---	---

Старшая-подготовительная группа (от 5 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, между предметами, на носках, в рассыпную, с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; при перешагивании через предметы.</p> <p>Упражнять в прыжках с продвижением вперед, развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета)</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча друг-другу, развивать ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край;</p>			
	<p>Ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики</p> <p>Ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола прямо (дистанция 4 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 40 см один от другого («змейкой»)</p> <p>Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета».</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м)</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой, способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени</p> <p>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке</p>

<p>Октябрь</p>	<p>Задачи: Учить детей перестроению в колонну по два;учить делать повороты во время ходьбы и беге в колонне по два (парами); разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бегу враспынную; упражнять в беге с перешагиванием через бруски, в непрерывном беге до 1 мин. Упражнять в равновесии при ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. Упражнять в переползании через препятствия, в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия,повторить пролезание в обруч боком;</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка; присесть,на середине встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (4—5 шт.), положенные на расстоянии 50 см. один от другого; (35—40) см. один от другого</p> <p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие</p>	<p>Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы; от груди раст между детьми 3 м</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;с расстояния 3 м</p>	<p>Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия</p> <p>Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого «змейкой»</p> <p>Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи: Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змежкой»); продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу. Разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах; ведении мяча между предметами; ведение мяча в ходьбе. Упражнять в ползании по скамейке на животе; в пролезании через обруч с мячом в руках; в подлезании под шнур боком.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Ходьба между предметами на носках, руки за головой</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м; 6 м) Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли)</p>	<p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура Подлезание под шнур прямо и боком</p>
<p>Декабрь</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; разучить ходьбу по</p>			

<p>наклонной доске.Упражнять в прыжках; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мяча; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.</p>			
<p>Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p>	<p>Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого)</p> <p>Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м)</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p>	<p>Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м)</p> <p>Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра)</p> <p>Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков),</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек</p> <p>Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек</p>

Январь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; по кругу. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Упражнять в прыжках с ноги на ногу ; разучить прыжок в длину с места. Упражнять в забрасывании мяча в кольцо; в перебрасывании мяча друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>			
	<p>Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). Бег по наклонной доске выполнять от исходной черты 2 м Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см; 50 см) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см</p>	<p>Метание – броски мяча в шеренгах. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м; 3 м. Броски мяча вверх. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. Ведение мяча в прямом направлении. Ведение мяча до обозначенного места</p>	<p>Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз</p>
Февраль	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в отбивании мяча о землю и забрасывании мяча в корзину; разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазанье под дугу и палку и перешагивании через нее; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>			

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны</p> <p>Равновесие – бег по гимнастической скамейке</p> <p>Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p> <p>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см)</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком</p> <p>Прыжки в длину с места (расстояние 50 см; 60 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м)</p> <p>Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p>	<p>Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (баскетбольный вариант)</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м)</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; 3 м</p> <p>Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м.</p> <p>Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.</p>	<p>Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке,</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами</p> <p>Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см),</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек</p>
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и</p>			

	<p>врассыпную; ходьбу со сменой темпа движения;разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове. Упражнять в прыжках; разучить прыжок в высоту с разбега.Упражнять перебрасывании мяча; в метании мешочков в цель, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в ползании между предметами; в ползании по гимнастической скамейке,</p>			
	<p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч (расст. 40 см один от другого), на двух ногах; на правой и левой ноге</p> <p>Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.</p> <p>Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Из исходного положения– стойка ноги врозь. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами. (расстояние между предметами 1 метр)</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.</p> <p>Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь») </p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, Лазанье под шнур боком, не касаясь его (шнур на высоте 40 см от уровня пола)</p>
<p>Апрель</p>	<p>Задачи:Повторить ходьбу и бег по кругу; между предметами; колонной по одному с остановкой по команде воспитателя.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в сохранении равновесия и прыжках; разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p>	<p>Прыжки через бруски (расстояние между брусками</p>	<p>Броски мяча двумя руками из-за</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком. Ползание по прямой с</p>

	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс</p>	<p>50 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м)</p>	<p>головы, стоя в шеренгах</p> <p>Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м; 3 м, правой и левой рукой, способом от плеча</p>	<p>переползанием через скамейку</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек</p>
<p>Май</p>	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках; разучить прыжок в длину с разбега. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании; повторить упражнения с обручем.</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м)</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед,</p>	<p>Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками</p>	<p>Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»</p> <p>Лазанье под дугу (обруч), Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке</p> <p>Лазанье в обруч прямо и боком,</p>

	<p>шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>дистанция 5 м</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с энергичным разбегом (5– 6 м)</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p>	<p>от груди</p> <p>Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>выполняется в парах.</p>
--	---	--	---	-----------------------------